ROBERT NEEDLMAN

DR. SPOCK

ESENŢIAL PENTRU BEBELUŞUL TĂU

Traducere de Vlad-Andrei Vasilescu

Versiunea 1.0 Standard RIF1

DESPRE AUTOR

Dr. Robert Needlman este medic specialist pediatru şi specialist în dezvoltarea comportamentală. Ca profesor asociat la Case Western Reserve University School of Medicine, dr. Needlman este co-fondatorul programului de susţinere pediatrică, *Reach Out and Read,* şi este membru al *Zero-to-Three,* National Center for Clinical Infant Programs. Este autor şi coautor a numeroase cărţi şi articole pe teme de pediatrie; face parte din echipa redacţională a *Parent and Child Magazine.* Dr. Needlman a absolvit Yale University School of Medicine, şi-a făcut rezidenţiatul şi specializarea în dezvoltarea comportamentală pediatrică la Boston University. Este membru al Academiei Americane de Pediatrie şi vicepreşedinte al Companiei Dr. Spock. Locuieşte în localitatea Pepper Pike, Ohio, împreună cu soţia şi fiica sa.

MULŢUMIRI

O carte ca aceasta este rodul multor ani de experienţă şi, de aceea, sunt mulţi oameni cărora trebuie să le mulţumesc. Mulţumesc doctorului Barry Zackerman, acum profesor şi preşedinte al secţiei de Pediatrie la Centrul Medical din Boston, pentru că m-a convins să mă specializez în dezvoltarea comportamentală, fiindu-mi un adevărat mentor. De asemenea, aduc mulţumiri dr. Steven Parker; Margot Kaplan-Sanoff, Ed. D.; dr. Deborah Franck; dr. John Kennell; dr. Karen Olness, şi multor altor colegi de la Boston University şi Case Western Reserve University. Toţi m-aţi învăţat atât de multe!

Această carte nu ar fi existat niciodată fără viziunea, experienţa şi munca multor persoane de la Compania Dr. Spock, în special lui David Markus care a avut ideea iniţială, şi Monei Behan, a cărei muncă de editare şi înţelegere au adăugat cărţii corectitudine şi profunzime. Această carte a devenit mai puternică datorită ajutorului dat de dr. Lynn Cates. Aş vrea de asemenea să mulţumesc lui Mary Morgan pentru că zi de zi, ani de-a rândul, ne-a insuflat spiritul soţului ei, doctorul Benjamin Spock.

Mulţumesc mamei mele, Gloria Needlman, care mi-a fost profesor încă din copilărie şi care continuă să mă înveţe despre copii şi părinţi; soţiei mele, dr. Carol Farver, un stâlp de susţinere şi de constant bun simţ, şi nu în ultimul rând fiicei mele Grace, a cărei dezvoltare a fost o binecuvântare de nepreţuit şi, în acelaşi timp, o adevărată lecţie.

CUPRINS

DESPRE AUTOR....2

MULŢUMIRI....3

CUPRINS....4

INTRODUCERE....7

Fundamentele somnului....13

Probleme legate de somn la diferite vârste....16

NOU-NĂSCUŢII....16

DE LA VÂRSTA DE DOUĂ LA CINCI LUNI....26

DE LA VÂRSTA DE ŞASE LA ŞAPTE LUNI....31

DE LA VÂRSTA DE OPT LA DOUĂSPREZECE LUNI....37

DE LA VÂRSTA DE UNU LA TREI ANI....39

Opţiuni pentru somn....51

Accesorii pentru dormit....56

PATURI ŞI AŞTERNUTURI PENTRU COPII....57

PATURI DUBLE ŞI PATURI SUPRAPUSE....64

ALTE ACCESORII PENTRU DORMIT....67

CAPITOLUL 2 Alimentația....71

Bazele nutriţionale....72

Alimentația şi creşterea la diferite vârste....75

NOU-NĂSCUTUL....76

DE LA VÂRSTA DE PATRU LA DOUĂSPREZECE LUNI.....77
DE LA VÂRSTA DE UN AN LA TREI ANI.....78
Alăptatul la sân.....79
Alimentația cu biberonul.....95
Alimentele solide.....108
Accesorii pentru hrănire.....120
ACCESORIILE PENTRU ALĂPTATUL LA SÂN.....120
ACCESORII PENTRU HRĂNIREA CU BIBERONUL.....123
ACCESORII PENTRU HRĂNIREA UNUI COPIL MAI MARE.....125
ALTE ACCESORII PENTRU HRĂNIRE.....127
CAPITOLUL 3 Alinarea.....129
Bazele alinării.....130
Problemele legate de alinarea copilului apărute la diferite vârste.....136
NOU-NĂSCUŢII ŞI SUGARII.....137
DE LA VÂRSTA DE UNU LA TREI ANI.....147
Situaţii speciale.....156
COPIII CARE SUNT GREU DE LINIŞTIT.....156
COLICILE.....158
TRISTEȚEA.....170
CAPITOLUL 4 Igiena.....179
Bazele igienei.....180

Problemele de igienă la diferite vârste.....180
NOU-NĂSCUTUL.....181
SUGARII ŞI COPIII 1–3 ANI.....187
Scutecele.....197
SCUTECE DE PÂNZĂ SAU DE UNICĂ FOLOSINŢĂ?.....198
ALTE ACCESORII PENTRU SCUTECE.....203
TEHNICI DE SCHIMBAT SCUTECELE.....206
ERUPŢIILE DE SCUTEC.....210
Deprinderea folosirii toaletei.....214
ANTRENAMENTUL PRIN REFLEX.....215
ŞEZI! STAI! PIPI!.....217
O ABORDARE CONCENTRATĂ PE COPIL.....218
O ABORDARE DIDACTICĂ.....222
CÂTEVA LUCRURI LA CARE SĂ VĂ GÂNDIŢI.....226
CUVÂNT DE ÎNCHEIERE.....228

INTRODUCERE

Sunt un observator al copiilor. Puneţi-mă într-un loc aglomerat cum ar fi un restaurant sau un aeroport, şi imediat voi găsi bebeluşul care tocmai descoperă lumea de după braţele mamei sale sau prichindelul care se caţără pe scaune asemenea unui alpinist care escaladează Everestul. Văd cum copiii şi părinţii lor lucrează împreună, câteodată uşor, câteodată cu oarecare dificultate. Sunt foarte curios şi, de multe ori, găsesc o modalitate de a porni o conversaţie. Să vorbesc cu părinţii despre copiii lor este lucrul la care mă pricep cel mai bine.

Ca medic pediatru, încerc să ascult mai mult decât să vorbesc. Când unii părinţi vin la mine cu probleme, ei ştiu câte ceva despre ceea ce au nevoie. Prima mea treabă este să îi conving că sunt dispus – nerăbdător chiar – să îi ascult. După aceea, lucrăm împreună pentru a lămuri situaţia. Nu sunt de acord cu a spune părinţilor ce trebuie să facă. Dacă le oferi o nouă perspectivă asupra unei vechi probleme, de obicei părinţii nu au nici o dificultate în a găsi o soluţie care să le convină.

Această atitudine se reflectă în această carte, eu încercând să o scriu asemănător modului în care vorbesc cu pacienţii: direct, într-un limbaj simplu, obişnuit, dar fără a reduce din conţinut. Subiectele abordate în această carte sunt simple, lucrurile de bază – somnul, alimentaţia, alinarea şi igiena, dar în mulţii mei ani de practică medicală am fost de multe ori surprins de faptul că nu problemele medicale majore sunt lucrurile care îi îngrijorează pe părinţii tinerilor mei pacienţi, ci lucrurile de bază în îngrijirea copilului. O mamă este îngrijorată că nu oferă lapte de sân suficient şi adecvat bebeluşului ei, un tată cu ochii obosiţi se întreabă de ce bebeluşul lui în vârstă de 5 săptămâni nu doarme toată noaptea, un cuplu se ceartă asupra disputatei probleme „scutece de pânză versus scutece de unică folosinţă”. Această carte este concepută

să se adreseze unor astfel de probleme frecvent întâlnite, dar şi foarte importante şi să ofere părinţilor informaţiile şi încrederea de care au atâta nevoie pentru a îngriji şi a se bucura de nou-născuţii şi prichindeii lor.

Am încercat să ofer cât mai multe sfaturi practice, să explic cât mai bine dezvoltarea bebeluşilor – capacităţile lor la vârste diferite şi încercările de care au parte – astfel încât, ca părinte, să puteţi lua decizii informate în legătură cu ce este cel mai bine pentru dumneavoastră şi familia dumneavoastră. Am încercat, de asemenea, să evidenţiez cum sarcinile de zi cu zi, de exemplu hrănirea, spălarea şi adormirea copilului, sunt oportunităţi pentru dezvoltarea emoţională şi intelectuală. Nu zic că fiecare moment trebuie să fie încărcat cu învăţături – asta ar pune prea multă presiune asupra copilului sau asupra dumneavoastră – dar am încercat să vă ofer informaţiile de care aveţi nevoie pentru a reflecta, din timp în timp, asupra nemaipomenitei călătorii în care vă îmbarcaţi alături de copilul dumneavoastră.

Informaţiile din această carte provin din mai multe surse. Am fost instruit în pediatria generală la Boston City Hospital în anii ‘80 şi, apoi, am urmat o pregătire suplimentară de trei ani, în care am studiat dezvoltarea comportamentală pediatrică. Acest domeniu al medicinii a apărut din munca unor pediatrii iluştri cum ar fi dr. Benjamin Spock, care a fost unul dintre primii doctori din Statele Unite ale Americii care a combinat cunoştinţele sale despre sănătatea fizică a copiilor cu o bună cunoaştere a mentalităţii lor şi a dezvoltării lor emoţionale. Dr. Spock a înţeles că părinţii ţin la copiii lor în întregime, corp şi minte, nu doar la muşchii şi oasele lor. Cuvintele scrise în această carte nu sunt ale doctorului Spock, dar întreaga abordare a gândirii despre copii şi părinţii lor a fost inspirată de către el.

De fapt, filozofia eternă a lui Benjamin Spock este piatra de temelie a Companiei Dr. Spock, care a fost înfiinţată de o nouă echipă de medici pediatri, obstetricieni şi alţi experţi pentru a aduce mămicilor şi tăticilor din ziua de astăzi cele

mai moderne informaţii şi sfaturi în legătură cu creşterea şi sănătatea copilului. Sunt vicepreşedinte al departamentului de dezvoltare comportamentală pediatrică în cadrul companiei încă din anul 2000, şi acest lucru mi-a oferit un nou tip de interacţiune cu părinţii. Ca editor pentru website-ul companiei, drSpock.com, am avut posibilitatea să contribui cu articole ce au abordat o arie largă de subiecte – orice de la cum să alegi grădiniţa potrivită până la cum să explici evenimentele de la 11 septembrie copiilor. Am avut, de asemenea, oportunitatea să răspund la întrebările părinţilor ca parte a forumului nostru „întrebaţi-i pe experţi" şi am participat la seria de emisiuni televizate *„Parent Sense"* co-produsă de Compania Dr. Spock. Să ştiu că prin toate acestea ajutăm un număr mult mai mare de familii decât în orice practică medicală am fost totodată cuprins de modestie cât şi de energie.

În timp ce citeam grozavele idei despre dezvoltarea copiilor şi mă instruiam sub supravegherea unora dintre cei mai buni medici pediatri din lume specializaţi în dezvoltarea comportamentală, am avut un alt profesor, la fel de influent: pe fiica mea Grace. Ea m-a învăţat despre satisfacţia simplă pe care o simte un părinte care îşi îmbăiază copilul, despre distracţia introducerii în alimentaţia copilului a unor alimente noi şi despre fericirea obţinută în urma plimbărilor lungi cu bebeluşul în „rucsacul de copil". De asemenea, fiica mea m-a învăţat foarte multe despre nopţile nedormite şi despre multele metode prin care se linişteşte un copil care plânge (sau cel puţin să încerci). Grace are acum 13 ani şi încă am multe de învăţat de la ea.

Totuşi, poate cei mai buni profesori pentru mine au fost sutele de copii şi părinţii lor pe care am avut privilegiul să îi tratez de-a lungul anilor. Unii au avut nevoie de tratamente intensive pentru probleme medicale, de comportament sau dezvoltare. Mulţi au avut nevoie doar de puţină îndrumare sau încurajare. Toţi m-au învăţat, însă, despre copii, părinţi şi familie în moduri pe care nici un manual sau profesor nu ar fi putut. Aceste experienţe, mai mult decât oricare altele,

mi-au oferit încrederea să ştiu că informaţiile din această carte pot fi de ajutor.

Dar această lucrare nu este mai mult decât o carte. „Dr. Spock. Esenţial pentru bebeluşul tău” nu are ca scop înlocuirea îngrijirii medicale profesioniste. Dacă vă simţiţi frustraţi, îngrijoraţi sau supăraţi din cauza unei posibile probleme a copilului dumneavoastră, vă rog să vorbiţi cu medicul pediatru sau cu un alt cadru medical de încredere şi să cereţi ajutor. Problemele de creştere ale copiilor pot fi teribil de dureroase şi epuizante. Nici un părinte nu ar trebui să treacă prin aceste încercări singur.

Cum să folosiţi această carte

Această carte este împărţită în patru capitole principale, fiecare ocupându-se de o zonă majoră a subiectelor legate de dezvoltarea bebeluşului şi prichindelului: alimentaţie, somn, alinarea şi igiena. Cuvântul de încheiere însumează teme care au apărut de-a lungul capitolelor acestei cărţi, legându-le de o altă idee pe care eu o consider esenţială în creşterea copilului: valorile.

În fiecare capitol, subiectele sunt ordonate mai mult sau mai puţin cronologic, începând cu cele legate de nou-născuţi şi sugari, şi continuând cu problemele legate de copiii mai mari. Literele notate în pătrate în partea de sus a fiecărei pagini de dreapta („fără soţ”) vă arată cărei grupe de vârstă se adresează subiectul din pagina respectivă şi din cea din stânga („cu soţ”). Abrevierile sunt: „N” pentru nou-născuţi, „S” pentru sugari (între 2 şi 12 luni) şi „C” pentru copilul mic (între 1 şi 3 ani). Veţi observa că nu veţi găsi întotdeauna aceleaşi categorii pe măsură ce treceţi de la un capitol la altul. Acest lucru se întâmplă deoarece schimbări semnificative de dezvoltare apar la vârste diferite, în funcţie de subiect. De exemplu, schimbări previzibile şi diferite ale somnului apar la nou-născuţi, sugari cu vârsta 2–5 luni, 6–7 luni, 8–12 luni şi 1-3 ani. Fiecare grupă are nevoie de propria secţiune. Dar problemele legate de alinarea nou-născutului se aplică, în mare măsură, şi sugarilor mai mari, în timp ce prichindeii

de 1-3 ani au propriul set de probleme; din acest motiv, capitolul care se ocupă de alinare se împarte în două grupe de vârstă: „nou-născuţi şi sugari” şi „copii 1–3 ani”. Presărate prin capitolele cărţii sunt puse citate din cartea clasică: „Îngrijirea sugarului şi a copilului” de dr. Benjamin Spock şi din scrisorile părinţilor de pe forumul site-ului companiei noastre dr.Spock.com. Puteţi citi această carte din scoarţă în scoarţă sau să treceţi direct la subiectele referitoare la grupa de vârstă sau problemele care vă interesează.

Această carte nu este menită să fie un ghid „cum să”. Cartea originală „Îngrijirea sugarului şi a copilului” încă oferă cea mai largă acoperire tuturor aspectelor legate de îngrijirea copilului. În schimb, eu am ales să aprofundez câteva subiecte care chiar sunt de bază în creşterea copiilor.

În sfârşit, această carte nu oferă răspunsuri pentru probleme grave. În schimb, încerc să ofer o explicaţie de bază pentru probleme şi soluţii pentru acestea, după care să am încredere în a vă lăsa pe dumneavoastră să alegeţi. Ca doctor, pot privi un părinte în ochi şi să-l întreb: „Aţi înţeles ceea ce v-am explicat? Vă va ajuta?”. Ca scriitor, bineînţeles, nu pot beneficia de acest lux. Pot doar spera că, pe măsură ce veţi citi această carte, veţi găsi noi moduri de a aborda problemele copiilor dumneavoastră, veţi găsi sfaturi practice şi cât mai multă susţinere în această „slujbă” pe care deja o faceţi cu succes.

CAPITOLUL 1
Somnul

„Să îi permiteţi copilului dumneavoastră să adoarmă singur va necesita timp, răbdare şi dopuri pentru urechi”

— **Happymama,** pe site-ul DRSPOCK.COM

Ce îi face pe adulţi să se simtă fericiţi când văd un copilaş dormind? Copiii, printre multe altele, fac multe lucruri minunate în timp ce sunt treji: ne privesc, se cuibăresc în braţele noastre şi îşi freacă năsucurile de gâtul nostru. Dar somnul este cumva special. Imaginea unui copil care doarme liniştit este puternică. Transmite un mesaj pe care toţi părinţii sunt dornici să-l audă: „totul este în regulă; micul meu colţ de lume este perfect”.

Pentru proaspeţii părinţi, bineînţeles, obiceiurile de somn ale copilului au, de asemenea, şi semnificaţie practică. Perioada de graviditate este obositoare, naşterea este epuizantă, iar îngrijirea unui bebeluş necesită mari resurse de energie. Proaspeţii părinţi au nevoie disperată de somn, dar momentele potrivite pentru acesta sunt, de obicei, foarte limitate. Un copil care le permite părinţilor săi să se odihnească, în special noaptea, este o adevărată binecuvântare. Un copil care se înviorează imediat după apusul soarelui poate fi ca un adevărat izvor de suferinţă.

Dacă sunteţi destul de norocoşi să aveţi un aşa numit „bun” somnoros, s-ar putea să nu fie nevoie să vă faceţi multe griji în legătură cu obiceiurile de somn ale bebeluşului dumneavoastră. Bineînţeles că va trebui să urmaţi nişte reguli de siguranţă elementare, de exemplu să alegeţi pătuţul potrivit şi să vă puneţi copilul să doarmă pe spate în primele şase luni de viaţă. De asemenea, va fi de folos să aveţi o rutină previzibilă şi relaxantă a perioadelor de somn. Dar, în afară de toate acestea, rutina de somn a

copilului dumneavoastră poate fi stabilită chiar de el însuşi. Pe de altă parte, există o şansă foarte mare ca lucrurile să nu meargă aşa de uşor. Vă vine să credeţi sau nu, dar copiii nu se nasc ştiind cum să doarmă – este o abilitate care se dobândeşte şi una pentru care copilul va avea nevoie de dumneavoastră. Şi chiar şi atunci când va trece perioada de sugar, copilul dumneavoastră s-ar putea să aibă unele anormalităţi în rutina sa de noapte.

Acest capitol vă va ajuta să înţelegeţi mai bine toate obiceiurile legate de somn ale copilului dumneavoastră şi cum să abordaţi multe probleme frecvent întâlnite. Poate copilul dumneavoastră doarme şapte ore fără întrerupere într-o noapte, iar în următoarea se trezeşte de patru ori. Poate nu sunteţi sigur dacă trebuie să îl alintaţi, hrăniţi, să îi schimbaţi scutecele sau, pur şi simplu, să îl ignoraţi când acesta urlă în toiul nopţii. Poate aveţi nevoie de ajutor ca să decideţi dacă să îl puneţi în pătuţul lui din cameră sau să îl lăsaţi să mai împartă patul cu dumneavoastră. Şi, apoi, mai este şi problema dificilă legată de obişnuinţa cu rutina somnului la diferite vârste. Acest capitol conţine toate informaţiile esenţiale de care aveţi nevoie – totul, de la cele mai potrivite poziţii pentru somn până la modalităţile în care se poate face faţă fricii unui copil că sub patul lui există monştrii, astfel încât copilul dumneavoastră să se poată odihni puţin mai bine, un pic mai devreme.

Fundamentele somnului

Somnul este important (deşi nu suntem siguri de ce). În ciuda zecilor de ani de studiu, oamenii de ştiinţă nu au înţeles încă adevăratul scop al somnului. Unii consideră că este momentul în care transformăm amintirile pe termen scurt în cele pe termen lung. Somnul pare, de asemenea, să intensifice activitatea sistemului imunitar; s-ar putea ca din acest motiv să simţim nevoia să dormim mai mult când suntem bolnavi şi de ce suntem mai vulnerabili la răceli, roşu în gât şi alte infecţii obişnuite în momentele în care suntem obosiţi. La bebeluşi, somnul s-ar putea să fie un

factor care să contribuie la dezvoltarea creierului, ajutând la menţinerea şi organizarea minunatelor capacităţi şi informaţii pe care le asimilează în fiecare zi. Cercetările au scos la iveală şi faptul că bebeluşii (şi copiii) cresc în mare parte cel mai mult în somn, acesta fiind un alt motiv pentru care trebuie să vă asiguraţi că ei dorm cât de mult este nevoie.

Nevoia de somn a copilului variază

Deşi toate momentele de moţăială şi cele în care copilul dumneavoastră se trezeşte noaptea s-ar putea să vă pară că acesta nu doarme destul, realitatea poate fi cu totul alta. Durata medie de somn a unui nou-născut este de aproximativ 16 ore. Deşi timpul petrecut dormind scade treptat, o dată cu trecerea timpului, la 12 luni, majoritatea bebeluşilor încă dorm între 12 şi 16 ore pe zi. În mod normal, un copil de 2–3 ani are nevoie de 12 până la 14 ore de somn pe zi, aici intrând atât somnul din timpul nopţii cât şi „moţăiala”.

Fiecare copil îşi dezvoltă propria rutină a somnului. Există copii care dorm şi copii care dorm relativ puţin. În mare parte, aceste diferenţe sunt, posibil, înnăscute. Părinţii care se pare că se descurcă foarte bine cu perioade de somn mai scurte par a avea, de asemenea, copii care dorm mai puţin decât normal (genetica este o forţă foarte puternică). Dar, în timp, modul în care se poartă părinţii cu copiii lor influenţează, de asemenea, timpul pe care micuţii îl petrec dormind. Per total, copiii care sunt îngrijiţi într-un mod calm şi previzibil petrec mai mult timp dormind. De fapt, ei tind să fie mai relaxaţi în general, mai dispuşi să stea liniştiţi şi să permită întregii lumi să vină la ei, mai puţin intenşi în exprimarea supărării sau a furiei lor.

VISĂTORII FRUMOŞI

În comparaţie cu copiii mai mari sau cu adulţii, bebeluşii petrec aproape de două ori mai mult din timpul lor de somn visând. În timpul somnului, creierul este foarte activ din punct de vedere electric şi consumă mai multe proteine,

cărămizile fundamentale de bază ale celulelor şi ţesuturilor. Acest lucru se îmbină perfect cu ideea că somnul este o parte cheie a procesului de învăţare, o perioadă în care anumite experienţe pe care copilul le-a trăit în timpul zilei respective sunt stocate în memoria pe termen lung. De fapt, s-ar putea ca bebeluşii să doarmă atât de mult pentru că învaţă atât de multe în timpul celor câteva ore când sunt treji.

SPOCK CLASIC

„Cât de mult trebuie să doarmă un copil? Părinţii pun deseori această întrebare. Bineînţeles, singurul în măsură să răspundă este bebeluşul însuşi. În general, atâta timp cât bebeluşii sunt satisfăcuţi de cât mănâncă, se simt bine, sunt plimbaţi suficient în aer liber şi dorm într-o cameră răcoroasă, puteţi să-i lăsaţi să hotărască singuri de cât somn au nevoie.”

— **Dr. Benjamin Spock,** *Îngrijirea sugarului şi a copilului*

Modul în care dorm se schimbă

În timp ce cantitatea totală de somn nu se schimbă prea mult de-a lungul primilor ani de viaţă, modul în care dorm suferă două modificări importante. În primul rând, bebeluşii încep să doarmă mai mult noaptea şi mai puţin ziua. În al doilea rând, încep să doarmă mai mult timp o dată, cu din ce în ce mai puţine perioade de întrerupere. Imediat după naştere, de exemplu, copilul doarme o dată cel mult 4 ore, dar la vârsta de un an, majoritatea copiilor dorm între 8 şi 10 ore o dată. Pentru părinţi, bineînţeles că această diferenţă este imensă. În ceea ce priveşte somnul din timpul zilei, la vârsta de un an, majoritatea bebeluşilor se rezumă cam la de două ori pe zi, iar între vârsta de 12 şi 18 luni vor renunţa probabil la una. La vârsta de 2–3 ani, majoritatea nu vor mai dormi deloc în timpul zilei, numai câţiva păstrându-şi încă obiceiul de a dormi după-amiaza.

Probleme legate de somn la diferite vârste

Când vorbim de somn, fie că este vorba de realizarea diferenţei dintre noapte şi zi, fie că este vorba de coşmaruri, copiii mici au, în general, nevoie de ajutorul părinţilor. În continuare, veţi găsi câteva informaţii despre probleme frecvent întâlnite şi lucruri legate de dezvoltarea copilului care ar putea să afecteze perioadele de odihnă ale copilului dumneavoastră la diferite vârste.

NOU-NĂSCUŢII

În anii ‘80 când am început să practic pediatria, medicii recomandau în mod curent ca părinţii să îşi culce copiii pe burtă, în acest fel, ei spuneau că dacă în timpul nopţii copilul va vomita sau va scuipa, el nu se va îneca. Până la urmă, s-a dovedit că era complet greşit. Într-adevăr, în timpul nopţii se poate întâmpla acest lucru dar este, de fapt, mult mai probabil să se înece dacă dorm pe burtă. Chiar mai important decât atât, bebeluşii care dorm pe spate sunt mai puţin predispuşi să moară prin sindromul morţii subite a sugarului (SIDS – Sudden Infant Death Syndrome) numit şi „moartea de pătuţ”. Se pune diagnosticul de SIDS atunci când un bebeluş moare subit, fără nici o cauză aparentă, de obicei în timpul somnului. SIDS este o problemă a sugarilor mici. O dată atinsă vârsta de 6 luni, riscul scade substanţial.

Lucrul foarte uimitor în legătură cu acest sindrom este acela că în mare parte poate fi prevenit. Dovezile ştiinţifice sunt copleşitoare. În toată lumea, rata cazurilor de SIDS a scăzut substanţial o dată ce părinţii au învăţat să-şi culce sugarii pe spate.

Din anii ‘90 de când în SUA a început campania „Back to Sleep” („somn pe spate”) numărul deceselor atribuite SIDS s-a redus la jumătate. Aceasta reprezintă un număr simţitor de ridicat de copii a căror viaţă a fost salvată de acest sfat simplu.

Câteva idei de luat în seamă:

• **Unii bebeluşi cu probleme medicale speciale trebuie să doarmă pe burtă sau pe o parte.** Doctorul copilului dumneavoastră vă va spune dacă este cazul să fie luată o astfel de măsură. Pentru majoritatea bebeluşilor, însă, regula dormitului pe spate este de bază.

• **Dormitul pe spate este mai sigur decât dormitul pe o parte.**

Bebeluşii care sunt adormiţi pe o parte ajung de obicei pe burtă pe măsură ce se mişcă noaptea.

• **O saltea de pătuţ tare este esenţială.** Saltelele moi, umplute cu puf sau cu lână, sau cele cu apă nu sunt sigure, ele crescând riscul de sufocare.

• **Nu puneţi jucării de pluş sau perne în pătuţul bebeluşului.**

Acestea, de asemenea, cresc riscul de sufocare.

• **Bebeluşii nu ar trebui să fie exagerat de încălziţi în timpul somnului.** O păturică sau un şal confecţionate din fire acrilice sunt deopotrivă călduroase şi uşor de spălat. Dacă folosiţi o păturică, asiguraţi-vă că este suficient de mare pentru ca marginile ei să poată fi băgate sub marginile saltelei, astfel încât să nu acopere faţa bebeluşului.

• **Dacă nou-născutul doarme în patul dumneavoastră, asiguraţi-vă că urmaţi aceleaşi reguli de mai sus:** copilul este pus pe spate, saltea tare, nu cu apă sau pufoasă, fără perne sau jucării de pluş. (Vezi secţiunea „Patul familial”, la pag. 48).

• **Protejaţi-vă bebeluşul de fumatul pasiv.** Nu este de ajuns să vă abţineţi să fumaţi în camera copilului deoarece fumul se răspândeşte în toată casa. Cel mai sigur este să stabiliţi o regulă: nimeni nu fumează în casă. Şi dacă tot doriţi să fumaţi, cel mai bine este să puneţi o jachetă pe dumneavoastră când ieşiţi să fumaţi afară, pe care să o daţi jos înainte de a vă lua în braţe copilul. Fumul intră în material.

LEGĂTURA DINTRE SOMN ŞI COLICI

Majoritatea bebeluşilor trec printr-un stadiu de plâns nervos. Acesta începe la aproape două-trei săptămâni şi atinge apogeul la aproximativ şase săptămâni. În cazuri extreme, plânsul poate dura chiar şi mai mult de trei ore pe zi, o afecţiune care vă sfâşie inima şi care va crea unele probleme, denumită colici (vezi capitolul 3 pentru mai multe detalii despre colici). Este interesant că plânsul atinge de obicei apogeul aproximativ în aceeaşi perioadă în care bebeluşul începe să treacă de la somnul de zi la somnul pe timp de noapte şi încetează, de obicei, pe la trei luni, cam tot atunci când majoritatea copiilor îşi încheie tranziţia noapte-zi. Nu cred că este doar o coincidenţă. Dacă aţi trecut vreodată printr-o schimbare dramatică de fus orar, ştiţi că o schimbare a programului de somn poate fi foarte neplăcută. S-ar putea ca stresul schimbării programului de somn să contribuie la starea de agitaţie – şi în cazuri extreme la apariţia colicilor infantile.

Există şi părţi negative ale „somnului pe spate”? Da. Bebeluşii care petrec mult timp pe spate pot dezvolta zone plate pe craniu. Acestea nu sunt periculoase în nici un fel, iar zonele aplatizate nu se compară de loc cu sindromul de moarte subită a sugarului! De asemenea, sunt unele lucruri pe care le puteţi face pentru a preveni apariţia zonelor plate: acordaţi cât mai mult timp copilului dumneavoastră să se joace pe burtă atunci când este treaz şi dumneavoastră îl supravegheaţi. (Acest timp petrecut pe burtă îl ajută, de asemenea, să îşi dezvolte forţa, în braţe şi spate, de care are nevoie pentru a umbla în patru labe). De asemenea, faceţi o obişnuinţă din a schimba orientarea în pătuţ a copilului o dată la câteva zile (cu alte cuvinte, alternaţi unde îi poziţionaţi capul şi picioarele). Bebeluşii tind să îşi schimbe poziţia capului într-o parte pentru a privi în cameră. Alternându-i poziţia în acest fel, se menţine presiunea în mod egal pentru ambele părţi ale capului reducând zonele aplatizate.

Nou-născuţii încurcă noaptea cu ziua

Dacă vi se pare că nou-născutul dumneavoastră este somnoros toată ziua, iar noaptea devine foarte energic, atunci aveţi dreptate. Majoritatea copiilor se nasc cu percepţia de zi şi noapte inversată. Experţii nu ştiu cu exactitate de ce se întâmplă acest lucru. Poate se datorează şi faptului că în timpul vieţii intrauterine aceştia tind să fie cei mai activi când mamele lor se odihnesc şi cei mai cuminţi când acestea sunt active. Această inversare zi-noapte începe să se schimbe în jurul vârstei de şase săptămâni, iar la vârsta de trei – patru luni, bebeluşii îşi schimbă programul începând să doarmă mult mai mult noaptea şi mult mai puţin în timpul zilei.

Nu vă aşteptaţi ca nou-născutul dumneavoastră să doarmă toată noaptea

Deşi am auzit părinţi care jurau că bebeluşul lor a dormit toată noaptea, trebuie să admit că sunt cam sceptic în ceea ce priveşte astfel de afirmaţii. Nou-născuţii, pur şi simplu, nu sunt „echipaţi” să doarmă întreaga noapte – sistemul lor digestiv imatur le cere să mănânce la fiecare câteva ore şi să îşi ude scutecele frecvent. Nu este astfel de mirare că se trezesc în mod normal de câteva ori pe noapte plângând, pentru a-şi alerta părinţii că este nevoie să aibă grijă de nevoile lor de bază. Dacă, într-adevăr, nou-născutul dumneavoastră doarme şase sau mai multe ore deodată, menţionaţi acest lucru medicului pediatru sau medicului de familie, în special dacă încă alăptaţi; există posibilitatea ca atât de mult somn să fie de fapt un semn de boală.

Obiceiurile bune se capătă devreme

Modul în care aveţi grijă de rutina pe timp de noapte a copilului dumneavoastră are un impact major asupra modelelor de somn din viitorul său, şi toată lumea va avea de câştigat dacă acestea sunt stabilite corect încă de la început. Cel mai bun mod de a vă învăţa copilaşul despre diferenţa dintre noapte şi zi este de a fi incitanţi şi jucăuşi

cu acesta în timpul zilei şi de a fi calmi şi relaxaţi – sau chiar, pur şi simplu, plictisitori – noaptea.

În timpul zilei asiguraţi-vă că acordaţi nou-născutului atenţie iubitoare, afecţiune şi stimulare fiind în acelaşi timp atenţi la toanele şi temperamentul lui. Când observaţi că începe să se plictisească, încercaţi să adăugaţi puţină veselie în glasul dumneavoastră sau să adoptaţi o figură mai animată. Vă puteţi da foarte uşor seama când bebeluşul dumneavoastră devine suprastimulat. El va începe să se foiască, să privească în altă parte, să caşte sau să sughiţă. S-ar putea chiar să observaţi că pielea din jurul gurii lui devine puţin palidă – un semn că este puţin stresat. Cel mai bun mod în care să reacţionaţi într-o astfel de situaţie este să încetiniţi, să vă îndulciţi glasul (sau chiar să încetaţi să vorbiţi), să vă îndepărtaţi privirea şi în general să îi acordaţi puţin spaţiu. S-ar putea să adoarmă, sau s-ar putea să înceapă să se joace din nou după o mică pauză. Vă va anunţa. „Ascultându-vă" copilul în acest fel şi lăsându-l să preia iniţiativa îl ajutaţi să stea treaz şi activ pentru perioade din ce în ce mai lungi în timpul zilei. Şi asta îl va ajuta să doarmă mai mult noaptea.

Noaptea este nevoie de o strategie complet diferită. Când vă ocupaţi de copilul dumneavoastră, este cel mai bine să faceţi doar ceea ce este nevoie şi nimic mai mult. Dacă este ud schimbaţi-l repede, în linişte şi ţinând nivelul luminilor cât mai scăzut cu putinţă. Dacă îi este foame hrăniţi-l calm fără obişnuita conversaţie. Dacă se simte singur sau dacă este supărat luaţi-l în braţe pentru câteva minute fără a vă juca sau vorbi cu el, iar apoi puneţi-l înapoi la somn. Asta este, însă, mai uşor de zis decât de făcut. Este greu să faceţi doar ceea ce este necesar copilului pe care îl iubiţi – în special dacă este foarte simpatic la miezul nopţii. Dar dacă nu vreţi să transformaţi noaptea într-o perioadă de socializare trebuie să vă forţaţi să fiţi cât mai mult ca o persoană de afaceri (dar nu rea sau aspră, bineînţeles). Faceţi ce aveţi de făcut, şi puţin mai mult.

ZGOMOTUL ŞI SOMNUL

Părinţii cred, în general, că bebeluşii au nevoie de linişte absolută când dorm în timpul zilei. De fapt, este chiar bine ca ei să se obişnuiască să doarmă cu ceva zgomot obişnuit al casei. Aşa că nu este o problemă să porniţi maşina de spălat vasele, să ascultaţi muzica preferată la un nivel moderat, să purtaţi o discuţie cu o prietenă la telefon – mai mult ca sigur că bebeluşul nu va fi deranjat deloc. De fapt, dacă bebeluşul se va obişnui să doarmă în linişte absolută, îşi va pierde capacitatea de a dormi când în casă este acţiune.

În mod incredibil, chiar şi cei mai mici bebeluşi învaţă din aceste experienţe. Ei învaţă că atunci când este noapte afară Mama şi Tata nu sunt prea distractivi; când este lumină, lucrurile sunt mult mai interesante şi incitante. Acest lucru îi face mult mai dornici să renunţe la compania dumneavoastră în orele de somn o dată ce sunt apţi din punct de vedere al dezvoltării să doarmă toată noaptea.

Nu vă grăbiţi să alintaţi

Chiar dacă doriţi să îndepliniţi toate dorinţele copilaşului dumneavoastră este foarte important *să nu* săriţi să le îndepliniţi imediat ce îl simţiţi dornic. Toţi oamenii, chiar şi bebeluşii, se trezesc parţial sau total de mai multe ori pe noapte pe măsură ce intră într-un nou stadiu al ciclului somnului. Este natural ca bebeluşii să se screamă sau să plângă în aceste momente, dar dacă sunt lăsaţi în pace vor adormi la loc „pe cont propriu”. Însă dacă Mama sau Tata se grăbesc să-l legene, să-l hrănească, să-l ia în braţe sau să îi cânte celui mic pentru a adormi nu au şansa să înveţe acest atribut important – şi asigurându-se că părinţii lui au ochii înceţoşaţi vor avea de îndurat nenumărate alte nopţi fără somn. Nu spun că ar trebui să ignoraţi plânsetele unui copil în general – ţineţi minte că nou-născuţii au totuşi nevoie de câteva momente de atenţie în timpul nopţii – dar aşteptaţi câteva momente înainte de a vă duce la el, pentru că există posibilitatea să adoarmă la loc singur.

Începeţi să lucraţi din timp la ritualurile de dinainte de culcare

Importanţa ritualurilor de dinainte de somn va spori pe măsură ce acesta va creşte, dar puteţi să începeţi să lucraţi pentru dezvoltarea unor rutine confortabile chiar de la început. Încheiaţi ziua copilului dumneavoastră cu activităţi liniştite, reconfortante. Chiar înainte de culcare nu este momentul în care să începeţi să vă jucaţi de-a avionul sau un alt joc energic. În schimb faceți-i o baie, ţineţi-l în braţe în timp ce îi cântaţi lin sau îi citiţi, legănaţi-l câteva minute apoi puneţi-l blând jos. Încercaţi să respectaţi cât mai strict această rutină seară de seară; în curând va deveni un semnal că trebuie să doarmă.

Mulţi părinţi fac greşeala de a-şi legăna sau ţine în braţe copilul până acesta adoarme complet. Unii chiar îşi plimbă copilul cu maşina în fiecare seară! O dată ce copilul este complet adormit părintele, uşurat, îşi duce pe vârful picioarelor copilul la pătuţ şi încearcă să-l pună jos. Dar în 9 din 10 cazuri, în momentul în care bebeluşul simte că nu mai este în braţele mamei sau tatălui său se trezeşte şi începe să plângă. Astfel, totul se ia de la capăt cu diferenţa că părintele este acum mai obosit ca înainte.

Există o modalitate foarte simplă de a ocoli această capcană. Trebuie să vă aşezaţi copilul în pătuţ când acesta este pe cale să adoarmă, dar nu este complet adormit. Deşi la început s-ar putea să nu le convină, majoritatea bebeluşilor învaţă repede să se simtă confortabil în pătuţurile lor, atunci când sunt adormiţi şi, astfel, alunecă în lumea viselor mai uşor. O dată ce bebeluşul s-a obişnuit astfel – şi, credeţi-mă, unora le va fi mai greu decât altora – somnul va veni mai repede.

Somnul şi hrănirea sunt legate

Copiii îşi dezvoltă ritmuri pentru somn şi pentru hrănire iar aceste ritmuri sunt conectate între ele. După primele zile, bebeluşii îşi dezvoltă un ciclu al activităţilor previzibile: alăptare sau hrănirea dintr-un biberon, socializare şi privit

în jur, adorm şi totul se ia de la capăt. Pe măsură ce perioadele de somn se mută din ce în ce mai mult pe timp de noapte, perioadele de hrănire vor migra în timpul zilei. După cum am menţionat şi mai devreme, la vârsta de 4 luni, majoritatea bebeluşilor sunt apţi din punct de vedere fizic să petreacă noaptea opt sau mai multe ore nemâncând.

Coordonarea dintre foame şi somn este un exemplu al modului în care comportamentul unui copil devine mai organizat pe măsură ce trece timpul. La început, părinţii joacă un rol crucial în ajutarea formării acestei organizări, hrănind bebeluşii şi punându-i la culcare la momente regulate (deşi nu foarte rigid stabilite). Cu timpul, însă, bebeluşii preiau iniţiativa acestei organizări şi, într-un final, ciclurile regulate de somn şi hrănire devin automate.

Unii copii sunt în mod natural mai stabili în ceea ce priveşte ritmurile lor. Regularitatea este un aspect al temperamentului, stilul înnăscut de comportament al unui copil. Dacă bebeluşului dumneavoastră i se face foame din patru în patru ore, ca un ceasornic, atunci va fi mult mai uşor pentru dumneavoastră să vă planificaţi ziua în jurul acestor cicluri de somn şi hrănire.

Întrebare: Am auzit că bebeluşii hrăniţi cu biberonul dorm mai bine decât cei alăptaţi la sân. Este adevărat?

Răspuns: *Modul în care sunt hrăniţi bebeluşii nu le afectează felul cum dorm. Atât cei hrăniţi cu biberonul, cât şi cei care sunt alăptaţi la sân învaţă să doarmă întreaga noapte, dar cei hrăniţi cu biberonul, priviţi ca un grup, învaţă ceva mai devreme acest lucru. Motivul precis nu* este cunoscut. S-ar *putea să se datoreze faptului că laptele mamei este mai uşor digerat de către bebeluş şi, astfel, trece mai repede prin intestine. Dar dacă acest lucru pare un inconvenient, ţineţi minte că este uşor unei mame al cărui copil doarme aproape să îl ia în braţe şi să îi ofere un sân şi apoi să adoarmă la loc o dată ce copilul a mâncat. Nu trebuie să se ridice şi să se ducă într-o bucătărie rece ca să pregătească un biberon în toiul nopţii.*

Dar dacă bebeluşul dumneavoastră are un ritm înnăscut care tinde spre iregularitate – câteodată două ore între mese, câteodată cinci ore, atunci va fi mult mai greu ca dumneavoastră şi copilul dumneavoastră să vă potriviţi orarele. Ca rezultat al acestui fapt se poate întâmpla să îi fie foame când încă nu sunteţi pregătită să îl hrăniţi sau în mod invers, lui să nu îi fie foame când dumneavoastră sunteţi dornici să îl hrăniţi. Vă puteţi ajuta copilul să respecte orarul dacă stabiliţi anumite rutine şi le menţineţi. Şi, totuşi, unii copii nu se prea descurcă să îşi încadreze ritmurile lor biologice într-un orar. Acest lucru ar putea fi în mod special adevărat la copiii născuţi prematur sau la cei care au fost foarte bolnavi când erau nou-născuţi. Cu aceşti copii, părinţii trebuie să aibă un program destul de flexibil încât să aibă grijă de toate nevoile. În caz contrar, bebeluşii sunt predispuşi sa fie supăraţi tot timpul – fie înfometaţi sau prea sătui, prea adormiţi ca să interacţioneze cu părinţii sau prea activi când părinţii au nevoie de odihnă.

Sfaturi practice

• **Petreceţi cât mai mult timp posibil ţinându-vă în braţe copilul.** Contactul, în special cel piele pe piele, cu bebeluşul la pieptul dumneavoastră are un efect calmant care ar putea să îi îmbunătăţească atenţia, hrănirea şi somnul. În timpul zilei un rucsac pentru copii din material textil dă celui mic o senzaţie de căldură şi securitate oferită când îl ţineţi în braţe, permiţându-vă în acelaşi timp să aveţi mâinile libere.

• **Când copilului îi este foame alăptaţi-l sau oferiţi-i un biberon.** Chiar dacă scopul dumneavoastră este să stabiliţi un orar fix pentru bebeluş, la început este chiar mai important ca el să se simtă confortabil şi să îşi dezvolte abilităţi bune de hrănire. Ţineţi minte că bebeluşii care se simt confortabil dorm mai bine. Bebeluşii care se agită mult înainte de a primi mâncare pot intra într-un cerc vicios de iritabilitate, hrănire slabă şi somn prost.

• **Învăţaţi să deosebiţi semnele de stres ale bebeluşului dumneavoastră.** Fiecare copil face lucruri

care le spun (sau ar trebui să le spună) părinţilor săi când a avut parte de prea multă agitaţie şi are nevoie de odihnă. Aceste semne includ căscatul, tremurări ale mandibulei, învineţirea în jurul gurii, scuipat sau închiderea ochilor. Dacă până în acel moment v-aţi jucat cu copilul şi vedeţi unul sau mai multe dintre aceste semne, probabil că are nevoie de somn sau măcar de puţin timp de repaus. Copiii prematuri şi mici, sau aceia care au fost bolnavi, de obicei nu pot fi stimulaţi decât foarte puţin înainte de a avea nevoie de puţină linişte şi pace.

• **Treziţi-vă nou-născutul după aproximativ patru ore.** Chiar dacă aţi considera că mai mult somn este mai bine, scopul este să îi stabiliţi un orar fix somn-alimentaţie. Nou-născuţii au nevoie să mănânce în mod regulat la aproape patru ore, dacă nu chiar mai des. Un nou-născut în vârstă de una-două săptămâni care doarme şase sau opt ore dintr-o dată este prea somnoros. După aproape patru ore încercaţi să îl treziţi şi să îl hrăniţi.

• **Fiţi mai activi şi mai jucăuşi în timpul zilei şi mai relaxaţi şi liniştiţi noaptea (chiar plictisitori).** Aşa cum am explicat şi mai sus, acesta este cel mai bun mod de a ajuta bebeluşii să facă deosebirea dintre noapte şi zi.

• **Acordaţi bebeluşului timp să se potolească singur.** Dacă veniţi în grabă în momentul în care bebeluşul începe să se agite, atunci nu va învăţa acest lucru important. Dacă nou-născutul dumneavoastră doarme în altă cameră şi aţi instalat un sistem de monitorizare a lui, faceţi bine şi setaţi volumul cât mai redus astfel încât să nu auziți fiecare scâncet al bebeluşului; este foarte probabil ca în cazul în care chiar are nevoie de dumneavoastră să fie în stare să plângă destul de tare încât să nu fie nevoie de sistemul de monitorizare pentru a-l putea auzi (astfel de sisteme sunt vândute ca echipamente pentru siguranţa copilului, dar studii amănunţite nu au putut dovedi dacă aceste sisteme chiar îmbunătăţesc siguranţa).

• **Ajutaţi-vă nou-născutul să-şi găsească degetul mare.** Suptul degetului sau pumnului este modalitatea nou-născuţilor de a se calma pe ei înşişi. Când mai cresc,

astfel de comportamente îi ajută să doarmă întreaga noapte. Şi, spre deosebire de suzete, pe acestea nu le pot pierde. De obicei, părinţii privesc suptul degetului mare sau al pumnului ca un obicei negativ, dar acesta este un obicei natural şi puternic, folosit de bebeluşi pentru a se calma, iar majoritatea renunţă singuri la el când învaţă alte tehnici de auto-calmare.

• **Odihniţi-vă cât de mult puteţi, dormind când bebeluşul dumneavoastră doarme.** Deşi obiectivul final este ca bebeluşul să fie treaz de-a lungul zilei şi să doarmă întreaga noapte, la început este mai mult ca sigur că veţi avea mult timp de stat trează de-a lungul nopţilor. Dacă sunteţi epuizată, vă veţi simţi mizerabil şi nu veţi fi în stare să aveţi grijă de bebeluşul dumneavoastră pe cât de bine aţi dori.

• **Nu vă fie ruşine să cereţi ajutor altor membri ai familiei dumneavoastră, în special de la partenerul de viaţă.** A avea grijă de un nou-născut poate fi o treabă foarte dificilă. Lăsaţi alţi membri ai familiei dumneavoastră să îşi asume unele dintre sarcinile dumneavoastră, cum ar fi gătitul şi curăţenia, astfel încât dumneavoastră să vă puteţi concentra asupra bebeluşului şi să vă menţineţi energia.

• Şi ţineţi minte: **întotdeauna puneţi-vă bebeluşul să doarmă pe spate pentru a reduce riscurile de apariţie a sindromului de moarte subită a sugarului.**

DE LA VÂRSTA DE DOUĂ LA CINCI LUNI

În jurul vârstei de patru luni, majoritatea bebeluşilor sunt pregătiţi să înveţe să adoarmă pe cont propriu la ore fixe, previzibile.

Adormitul pe cont propriu, fără a avea nevoie să fie ţinut în braţe şi legănat, este un lucru esenţial deoarece va permite bebeluşului să doarmă şase-opt ore o dată noaptea, fără a avea nevoie să se trezească pentru a plânge după ajutor.

Este, de asemenea, foarte important pentru că bebeluşii

care în jurul vârstei de patru luni învaţă să doarmă pe cont propriu sunt mult mai puţin predispuşi ca mai târziu să aibă probleme de somn.

Majoritatea părinţilor cred că bebeluşii încep să doarmă toată noaptea la această vârstă pentru că tot acum este perioada când trec la alimente solide. Deşi faptul că au stomacul plin când adorm s-ar putea să aibă şi contribuţia sa, este mult mai probabil ca faptul că aceştia dorm toată noaptea să se datoreze schimbărilor prin care trec creierele lor şi capacităţii tot mai crescânde de a adormi la loc singuri.

Dezvoltarea creierului afectează modelele de somn

Aşa cum am menţionat şi în secţiunea pentru nou-născuţi, părinţii îşi ajută copiii să facă diferenţa între zi şi noapte comportându-se energici şi jucăuşi ziua, iar noaptea vorbind încet şi calm. Dar sunt şi alţi factori care acţionează aici. Creierul bebeluşilor se dezvoltă foarte rapid, fapt ce cauzează multe schimbări în comportamentul bebeluşilor. În jurul vârstei de patru luni, undele cerebrale care sunt tipice pentru nou-născuţi fac loc unora mai mature cum sunt acelea ale copiilor mai mari. Ca efect, mintea unui bebeluş în vârstă de patru luni nu se aseamănă cu cea a unui bebeluş în vârstă de două luni. În acelaşi timp în care undele cerebrale urmează modele mai mature, bebeluşii combină mai multe reprize scurte de somn în una sau două mai lungi.

O altă schimbare importantă care are loc în jurul vârstei de patru luni se referă la sistemul vizual al bebeluşului, care îi afectează somnul. La naştere şi pentru următoarele câteva săptămâni, bebeluşii nu pot vedea bine la distanţă, distingând lucruri ce sunt doar la maxim 22,5–30 centimetri distanţă. (Din fericire, aceasta este distanţa potrivită pentru a privi în ochii mamelor lor când sunt hrăniţi la sân.) Totuşi, în jurul vârstei de patru luni, bebeluşii devin capabili să focalizeze pe oameni şi obiecte aflate la distanţe de câţiva metri. De asemenea, îşi pot ţine capul drept mai mult timp, mai ales dacă sunt ţinuţi în poală sau într-un scaun cu

spătar. Ca rezultat al acestor schimbări, bebeluşii devin fascinaţi de lumea din jurul lor. Acum au un motiv puternic pentru a rămâne treji perioade din ce în ce mai lungi în timpul zilei doar pentru a privi în jurul lui! Pe măsură ce perioadele de alertă se prelungesc, aşa se întâmplă şi cu cele de somn.

Rutina oferă confort

Pentru a putea înţelege mai bine cât de importantă este rutina pentru bebeluşul dumneavoastră, gândiţi-vă doar la ceea ce faceţi dumneavoastră în fiecare seară, când vă culcaţi. Foarte probabil că vă aranjaţi pernele şi aşternuturile într-un anumit fel şi vă aşezaţi într-o anumită poziţie. Dacă împărţiţi patul cu un partener, atunci este foarte probabil că aţi stabilit pe ce parte doarme fiecare – dumneavoastră întotdeauna pe stânga, iar partenerul pe partea dreaptă, de exemplu – şi probabil că aveţi anumite moduri de a vă spune „noapte bună”. Dacă oricare dintre dumneavoastră schimbă rutina, vă este mai greu să adormiţi. De fapt, această rutină se întipăreşte în creierul dumneavoastră şi vă este apoi foarte greu să o schimbaţi.

Acum, imaginaţi-vă un bebeluş în vârstă de cinci luni care întotdeauna adoarme în timp ce este legănat în braţe de mama lui. Când se va trezi în toiul nopţii – lucru pe care toţi bebeluşii îl fac – va avea nevoie de braţele mamei sale în jurul lui pentru a adormi din nou. Şi până nu le va simţi în jurul lui, nu va face altceva decât să ţipe. Din acest motiv este important ca bebeluşii să înveţe să adoarmă fără ajutorul părinţilor lui. În schimb, ei îşi vor stabili propriile rutine, cum ar fi suptul degetului mare sau îmbrăţişarea unei anumite păturici, permiţându-şi să se adoarmă singuri la loc.

Modificările somnului pot fi semnul unei suferinţe

Câteodată, pur şi simplu, un bebeluş nu poate dormi. Pare că se simte confortabil în braţele dumneavoastră, dar imediat ce îl puneţi jos începe să se agite şi să plângă pe un ton ascuţit, ca şi cum l-ar chinui cineva. Se poate să

adoarmă o oră sau două atunci când este extenuat, dar se trezeşte şi pare deranjat şi încă obosit.

Majoritatea părinţilor se alarmează când acest comportament apare la bebeluşul lor. Şi pe bună dreptate! La un bebeluş mic aceste semne pot indica o afecţiune. O posibilitate poate fi o infecţie a urechii (otită). Aceste infecţii sunt foarte supărătoare, iar durerea este mai accentuată când copilul este întins, deoarece în această poziţie presiunea din urechea medie creşte. O altă afecţiune, numită boala de reflux gastro-esofagian, în care acizii din stomac ajung în esofag, este, de asemenea, agravată de aşezatul în poziţia întins. Acizii provoacă senzaţia de arsură şi chiar dacă afecţiunea este tratată medicamentos, bebeluşul şi-ar putea aminti durerea, devenind agitat şi iritabil când este pus jos.

Afecţiuni mai serioase determină copiii să doarmă mai mult decât este normal. Ei se pot trezi, dar rămân somnolenţi, fără a fi activi cum erau în mod obişnuit. Ca o regulă bună de reţinut: orice modificare bruscă apărută în somnul copilului dumneavoastră, fie în plus, fie în minus, ar trebui să constituie un semnal de alarmă pentru a consulta medicul copilului, care va dori probabil să-l examineze.

Sfaturi practice

• **Până în jurul vârstei de şase luni, *întotdeauna culcaţi bebeluşul pe spate.*** Această precauţie ajută la reducerea riscului de apariţie a sindromului de moarte subită a sugarului, aşa cum am menţionat şi în secţiunea pentru nou-născuţi. (De fapt, veţi observa că multe dintre sfaturile pentru nou-născuţi se aplică şi acestei grupe de vârstă.) Când bebeluşul este treaz şi dumneavoastră sunteţi acolo să-l urmăriţi, asiguraţi-vă că îi oferiţi destul timp de joacă pe burtă pentru a fi siguri că partea posterioară a craniului lui nu se aplatizează din cauza timpului îndelungat petrecut pe spate.

• **Puneţi-l în pat când este somnoros, *înainte însă de a adormi complet.*** Acesta este cel mai bun lucru pe care îl puteţi face pentru a vă ajuta copilul să îşi dezvolte

aptitudinile de care are nevoie pentru a dormi întreaga noapte, atât acum, cât şi mai târziu. Faceţi acest lucru atât noaptea cât şi înainte de fiecare somn de după-amiaza.

• **Atunci când copilul face gălăgie în mijlocul nopţii sau se trezeşte complet, nu vă grăbiţi să interveniţi.** În schimb, aşteptaţi puţin pentru a-i acorda timpul necesar pentru a adormi singur.

• **Ajutaţi-vă copilul să îşi descopere degetul mare de la mână dacă nu a făcut-o încă singur.** Suptul degetului este o metodă puternică prin care bebeluşii de această vârstă se liniştesc singuri când sunt supăraţi sau plictisiţi. Când se trezesc în toiul nopţii, suptul degetului îi poate ajuta să adoarmă la loc. Suptul stimulează reflexe care încetinesc ritmul cardiac, îmbunătăţesc digestia, şi, în general, linişteşte bebeluşul. Spre deosebire de suzete, degetul nu poate fi pierdut. Unii părinţi nu încurajează suptul degetului deoarece consideră că va deveni un obicei prost. Dar majoritatea copiilor renunţă singuri o dată ce cresc şi învaţă alte metode de a se linişti.

• **Începeţi o rutină pentru perioada de dinainte de somn, simplă şi liniştitoare.** Legănaţi-vă bebeluşul, cântaţi-i un cântecel de leagăn, spuneţi o rugăciune sau recitaţi-i nişte versuri pentru bebeluşi. Cu timpul, această rutină va deveni un semnal puternic care va ajuta un copil activ să facă tranziţia spre somn. Aceste momente reprezintă şi o bună oportunitate pentru a petrece timp de calitate cu copilul dumneavoastră, el bucurându-se mai mult ca sigur de aceste interludii liniştitoare şi plăcute cu părinţii lui.

• **Începeţi să vă îndreptaţi către momente de somn şi de trezire regulate, previzibile.** Lăsaţi bebeluşul să petreacă un timp singur treaz în pătuţul lui pentru a învăţa să se distreze singur. Dacă începe să plângă, însă, va trebui să interveniţi prompt, astfel încât să înţeleagă că sunteţi acolo să vă asiguraţi că este în regulă şi că nu devine prea supărat.

SFORĂITUL ŞI APNEEA ÎN SOMN

Dacă bebeluşul începe să scoată sunete ciudate în timp ce doarme – sforăie, fornăie sau înghite în gol – cel mai bine este să îl consulte un medic pediatru. Câteodată, problema nu este cauzată decât de o obstrucţie nazală, dar în alte cazuri zgomotele ciudate ale respiraţiei pot fi semnul unei afecţiuni serioase. Sforăitul poate fi semnul unei afecţiuni numite apnee obstructivă în somn, boală care de obicei este ereditară sau afectează copiii supraponderali. „Apnee" înseamnă „nu respiră"; „obstructivă" este explicaţia de ce nu respiră copilul. Când bebeluşul este într-o fază adâncă a somnului, muşchii care ţin deschise căile aeriene se relaxează prea mult, iar o parte se prăbuşeşte, cauzând obstrucţia. Sforăitul este sunetul produs de trecerea aerului prin aceste zone blocate. Dacă blocajul este complet, aerul nu poate trece. Neputând să respire, copilul se trezeşte înghiţind în gol. Apoi, pentru că este foarte obosit, de multe ori adoarme din nou. Datorită faptului că de fiecare dată când adoarme adânc, căile aeriene i se blochează, el nu reuşeşte să doarmă cu adevărat şi se trezeşte obosit. Dacă bebeluşul dumneavoastră sforăie persistent, adresaţi-vă medicului pentru un control. Dacă nu este tratată, apneea obstructivă de somn poate duce la lipsă de atenţie, stare de dispoziţie negativă, probleme la şcoală şi chiar probleme cardiace grave mai târziu în viaţă.

DE LA VÂRSTA DE ŞASE LA ŞAPTE LUNI

Această perioadă este una foarte plăcută şi grozavă în viaţa bebeluşului dumneavoastră. Acum, majoritatea copiilor dorm şase până la opt ore o dată. Dacă bebeluşul dumneavoastră nu doarme, atunci este bine să discutaţi cu doctorul pediatru sau medicul de familie sau cu un specialist în comportamentul copiilor. Problema poate fi că, pur şi simplu, bebeluşul dumneavoastră are nevoie de mai mult timp pentru a se maturiza şi creşte – aşa cum este cazul multora dintre copiii născuţi prematur – sau poate fi vorba de o altă cauză care trebuie descoperită şi rezolvată.

De exemplu, boala de reflux gastro-esofagian (pirozisul sau arsurile retrosternale) poate fi câteodată cauza problemelor legate de somn. Poate fi de obicei tratată cu metode speciale de alimentaţie şi cu medicamente. Aşa cum am discutat şi mai devreme, trezirea frecventă poate fi şi un obicei pe care copilul şi l-a dezvoltat şi pe care puteţi să-l schimbaţi.

Trataţi plânsul de la ora culcării într-un mod iubitor, dar ferm

Este foarte uşor ca un bebeluş de această vârstă să capete o anumită obişnuinţă: îl sărutaţi de noapte-bună şi plecaţi din cameră. El începe să plângă. Dumneavoastră vă întoarceţi, îl luaţi în braţe, îi spuneţi din nou noapte-bună şi ieşiţi din cameră. El plânge din nou. Şi tot aşa. Atât dumneavoastră cât şi bebeluşul sunteţi prinşi într-un cerc vicios, care le produce tuturor sentimente de frustrare şi, desigur, o mare oboseală.

Sfatul clasic este „să lăsaţi bebeluşul să plângă până îi trece”. O dată ce copilul învaţă că plânsul nu face ca părinţii lui să apară, vor înceta să mai plângă. O cale mai pozitivă de a privi această problemă este să vă gândiţi că acest proces îi învaţă pe bebeluşii dumneavoastră aptitudinile necesare pentru a putea adormi „pe cont propriu”. Majoritatea bebeluşilor care sunt sănătoşi cu siguranţă se pot calma singuri şi pot adormi.

Dar dacă părinţii mereu fac ceva pentru ei, niciodată bebeluşii nu vor avea şansa de a-şi dezvolta aceste importante abilităţi.

Să vă lăsaţi bebeluşul să plângă la ora de somn funcţionează de obicei şi este oricum cea mai rapidă soluţie. Dar nu se potriveşte tuturor. Mulţi părinţi nu pot suporta nici măcar gândul de a ieşi din cameră când copilul lor plânge. Uneori se îngrijorează că nu ar fi sănătos din punct de vedere fizic sau psihic să laşi un bebeluş să plângă, în special dacă perioadele de plâns durează 30 de minute sau mai mult. Eu chiar cred că acest lucru nu este adevărat. Nu există nici un motiv notabil că plânsul unui

copil poate fi periculos sau dăunător dacă acesta este sătul, uscat, iubit şi îngrijit când nevoia o cere. Însă, dacă vă simţiţi îngrozitor să vă lăsaţi copilul să plângă, atunci ar trebui să vă ascultaţi inima. Există o altă metodă, mai blândă, de a vă învăţa bebeluşul să se autocalmeze la ora somnului, pe care o vom descrie în continuare.

„Ferberizing" este o abordare populară

Metoda plânsului până le trece este câteodată numită „ferberizing", după Richard Ferber, autorul lucrării clasice „Solve Your Child's Sleep Problems" (Rezolvaţi problemele de somn ale copilului dumneavoastră). Ferberizing-ul se bazează pe principii sonor-comportamentale: prin reapariţia în cameră, părinţii îşi recompensează (desigur, fără să aibă această intenţie) copilul pentru că au plâns. O dată ce încetaţi să mai recompensaţi un anumit comportament, acesta va dispărea.

În cele mai bune cazuri, în prima seară bebeluşii plâng 20 sau 30 de minute, în a doua seară 10–15 minute, iar începând cu a treia noapte, plânsul durează foarte puţin sau chiar încetează înainte de culcare. Dar principiile comportamentale prevăd un alt rezultat al acestei abordări: când încetaţi să recompensaţi un comportament (cum ar fi plânsul), de obicei se înrăutăţeşte pentru o zi sau două, până dispare de tot.

Părinţii care nu ştiu acest lucru înainte, se îngrijorează când nou-născutul lor plânge mai mult în a doua noapte decât în prima. Nu este anormal ca un nou-născut să plângă timp de 30 sau chiar 45 de minute preţ de câteva nopţi înainte de a învăţa să adoarmă „pe cont propriu".

Câteodată, însă, plânsul durează chiar mai mult. Deseori, fără să aibă această intenţie părinţii îşi învaţă copiii să plângă din ce în ce mai mult. Ei fac acest lucru deoarece aşteaptă până nu mai pot suporta – să zicem, după 15–20 de minute – după care se duc în cameră şi îşi leagănă copilul până ce acesta adoarme. A doua noapte, acesta îndură mai mult, aproximativ 20–30 de minute, înainte de a-şi legăna copilul ca să adoarmă. A treia noapte

copilul a învăţat deja că dacă plânge destul de mult, va fi luat în braţe.

Morala acestei poveşti este că dacă decideţi să aplicaţi această metodă, ar trebui să fiţi pregătiţi să îndurați plânsul copilului dumneavoastră atât cât este nevoie. Trebuie să vă pregătiţi pentru câteva nopţi grele, deşi este mult mai probabil ca totul să nu fie chiar aşa de greu până la urmă. De asemenea, poate fi de ajutor să vă anunţaţi intenţiile vecinilor dumneavoastră care ar putea auzi gălăgie şi şi-ar putea imagina că vă maltrataţi bebeluşul. De obicei, vecinii sunt înţelegători şi vă susţin dacă ştiu ce încercaţi să faceţi.

A vă lăsa copilul să plângă nu înseamnă, cu toate acestea, că nu puteţi să vă duceţi să îl verificaţi din când în când.

Trebuie să faceţi acest lucru atât pentru a vă asigura pe dumneavoastră, cât şi pe copilul dumneavoastră. S-ar putea să fie nevoie să îi schimbaţi scutecul sau să rearanjaţi aşternutul. Dar trebuie să rezistaţi tentaţiei de a lua bebeluşul în braţe pentru a se calma (moment în care este probabil să adoarmă). Dacă nu vă puteţi abţine, riscaţi să îl învăţaţi să plângă din ce în ce mai mult, el aşteptându-se „să câştige” de fiecare dată.

De asemenea, o abordare mai treptată funcţionează

Dacă toate acestea seamănă pentru dumneavoastră mai mult a bătălie decât a relaţie iubitoare copil – părinte, aţi putea lua în considerare o altă abordare mai blândă, dar de mai lungă durată: la început, puteţi sta lângă pătuţ, poate chiar să vă atingeţi bebeluşul cu o mână, dar fără a vorbi sau a avea contact ochi în ochi şi fără a legăna pătuţul. O dată ce bebeluşul se obişnuieşte cu această rutină şi se calmează mai uşor, vă puteţi muta la o mică distanţă de pătuţ, dar tot fără a vorbi şi a-l privi în ochi. Când se obişnuieşte şi cu acest aranjament, vă puteţi muta dincolo de uşă şi apoi chiar să plecaţi. Orice rutină abordată în momentul somnului trebuie repetată şi când vă culcaţi bebeluşul în timpul zilei şi când acesta se trezeşte în toiul nopţii.

Această abordare mai treptată înseamnă că nu veţi fi nevoiţi să staţi în altă cameră când bebeluşul plânge după dumneavoastră şi să nu îi răspundeţi. Pe de altă parte, poate însemna multe nopţi obositoare, în care staţi în camera copilului, nici dumneavoastră nedormind prea mult. Aceasta este o problemă dificilă, indiferent cum aţi privi-o. Indiferent de metoda pe care o preferaţi – mai rapidă sau mai lentă – trebuie ca în mod constant să vă reamintiţi scopul dumneavoastră final: minunata noapte în care vă veţi aşeza copilul în pătuţ, îl veţi săruta de noapte-bună şi, pur şi simplu, veţi ieşi din cameră în timp ce el alunecă singur în lumea viselor.

Îngrijorările părinţilor pot afecta somnul copilului

Câteodată, problemele copilului legate de somn sunt o oglindă a problemelor cu care se confruntă părinţii acestora. Dacă, de exemplu, un copil a fost bolnav sau sarcina a decurs cu dificultăţi, părinţii ajung să creadă că bebeluşul lor este mai fragil şi ar putea avea de suferit după atâta plâns. În alte cazuri, plânsul a devenit motiv de tensiuni sau supărări între soţi sau parteneri. De exemplu, unul dintre părinţi ar putea să simtă că celălalt nu îngrijeşte suficient de bine copilul, în timp ce celălalt părinte s-ar putea simţi criticat. Dacă realizaţi că vă aflaţi într-o situaţie prea dificilă este foarte important să cereţi ajutor. Medicul pediatru ar putea confirma sau infirma îngrijorările dumneavoastră legate de sănătatea copilului dumneavoastră. Un consilier marital, un membru al clerului sau un alt profesionist ar putea îmbunătăţi comunicarea dintre dumneavoastră şi partener, şi ar putea oferi amândurora sprijinul de care fiecare are nevoie.

Sfaturi practice

- **Introduceţi cărţi cu imagini în rutina de culcare.** Cărţile cu rime simple pentru copii reprezintă o alegere excelentă. Bebeluşii iubesc sunetul vocii părinţilor lui şi găsesc ritmul şi rimele ca fiind foarte relaxante. Nu trebuie să citiţi ore întregi. Cinci minute reprezintă un timp destul

de lung pentru ca un bebeluş să rămână atent la o carte, şi chiar reprize mai scurte, dacă sunt repetate în mod constant sunt suficiente pentru a porni o obişnuinţă ce îl va ţine toată viaţa. De asemenea, puteți inventa propriile poveşti sau rime fără sens, sau alegeţi o carte fără prea multe cuvinte şi adăugaţi-le pe ale dumneavoastră care să se potrivească cu pozele sau ilustraţiile. Dacă bebeluşului dumneavoastră încep să îi placă cititul cu voce tare şi cărţile de pe acum, va fi mult mai receptiv să asculte o poveste întreagă atunci când va fi un prichindel activ.

DE LA PĂRINTE LA PĂRINTE

„În prima noapte m-a durut inima să îmi ascult copilaşul plângând, dar soţul meu continua să îmi spună să aşteptăm 20 de minute. Aşa că am aşteptat, şi nici măcar nu a avut nevoie de atâta timp pentru a se calma şi a adormi la loc. Acum mai plânge doar câteodată, dar se linişteşte rapid şi adoarme la loc. Este grozav!”

— **kndcapple,** pe site-ul DRSPOCK.COM

• Menţineţi o rutină cât mai strictă înainte de culcare.

Începeţi aproximativ la aceeaşi oră, poate după o baie şi „spălatul pe dinţi” (mulţi părinţi folosesc o cârpă moale pe gingiile bebeluşului pentru a-l obişnui cu spălatul pe dinţi înainte de culcare). Păstraţi aceeaşi ordine a evenimentelor – de exemplu, poveste, cântec de leagăn, sărutul de noapte-bună.

• Aşezaţi bebeluşul în pătuţ pentru somn cât acesta este încă treaz, dar somnoros. Lăsaţi-l să adoarmă singur. În acest fel, când se va trezi în toiul nopţii va fi capabil să adoarmă fără a vă deranja.

• Evitaţi să îi daţi biberonul sau să îl alăptaţi când este momentul să se culce. În schimb, daţi-i biberonul sau alăptaţi-l ultima dată înainte de a începe rutina de dinainte de somn. Alimentatul înainte de somn chiar nu îi

face pe bebeluşi să doarmă mai bine.

• **Nu vă adormiţi bebeluşul cu biberonul cu lapte de sân sau lapte praf.** O dată ce îi apar dinţişorii, această metodă este o metodă sigură de apariţie a cariilor. Atât la copii, cât şi la adulţi, secreţia de salivă se reduce în timpul somnului, aşa că laptele sau alt lichid dulce rămâne pe dinţi şi nu este spălat de salivă. Bacteriile care se hrănesc cu carbohidraţii din aceste lichide produc acizi care atacă smalţul dinţilor, provocând carii.

DE LA VÂRSTA DE OPT LA DOUĂSPREZECE LUNI

În jurul vârstei de opt luni, mulţi dintre bebeluşii care dormeau toată noaptea încep să se trezească din nou. Această schimbare nedorită este atât de previzibilă încât eu o menţionez tuturor părinţilor când vin cu bebeluşul lor la controlul de la vârsta de şase luni. Astfel, atunci când după o lună sau două, sugarul se trezeşte noaptea, părinţii nu sunt surprinşi (şi se gândesc că au un pediatru foarte inteligent!)

A nu vedea nu înseamnă a uita

Cea mai bună explicaţie pe care am găsit-o este că acest fenomen este rezultatul dezvoltării capacităţilor de memorare şi de gândire ale copilului. Cam în aceeaşi perioadă în care începe să strige după mami şi tati, un copil arată că ştie de existenţa lucrurilor care se află în afara razei lui vizuale. Dacă îi arătaţi bebeluşului o maşinuţă de jucărie, de exemplu, după care o ascundeţi sub o cană, el se va duce direct la cană şi o va ridica aşteptându-se ca jucăria să fie acolo. Încercaţi acelaşi lucru cu un bebeluş mai mic, în vârstă de şase luni să zicem. Acesta îşi va pierde interesul pentru jucărie imediat ce nu o va mai vedea. Dacă, totuşi, se întinde după cană, acest lucru nu se datorează decât faptului că ceaşca însăşi i-a atras atenţia şi va fi surprins când va găsi jucăria dedesubt.

Ce legătură are această etapă de dezvoltare cu somnul (sau mai corect spus cu lipsa acestuia). O dată ce un copil îşi aduce aminte că mama şi tata sunt în camera alăturată, chiar dacă temporar sunt în afara razei vizuale, este mult mai probabil să strige după părinţii lui, cerându-le să se întoarcă. Dacă sunteţi un părinte obosit care bâjbâie să ajungă în camera copilului de nouă luni în mijlocul nopţii, atunci poate vă veţi simţi mai bine ştiind că un astfel de comportament este un semn că bebeluşul dumneavoastră devine mai inteligent. De asemenea, s-ar putea să observaţi că bebeluşul dumneavoastră va prezenta o schimbare temporară în modul în care doarme, când are loc o schimbare de dezvoltare majoră – de exemplu, învaţă să meargă sau leagă cuvinte. Este ca şi cum costurile pentru astfel de schimbări sunt prea mari pentru a putea dormi.

Nu încurajaţi hrănirea în timpul nopţii

Înainte de a vă sugera câteva lucruri pe care să le faceţi pentru a ameliora orice probleme cu somnul pe care le-ar putea avea un bebeluş la această vârstă, vreau să menţionez o greşeală pe care părinţii o fac în mod frecvent: hrănitul copilului când acesta se trezeşte în mijlocul nopţii.

Deşi s-ar putea să fie tentant să oferiţi biberonul sau sânul pentru a calma un bebeluş agitat, în jurul vârstei de şase sau opt luni, majoritatea bebeluşilor sănătoşi nu au nevoie să mănânce în timpul nopţii. Cu toate acestea, sunt chiar foarte fericiţi să capete o mică gustare dacă îi oferiţi şi acest lucru poate deveni un obicei greu de dezvăţat. De asemenea, hrănitul în timpul nopţii este o idee proastă pentru că bebeluşul poate adormi cu lapte sau suc pe dinţi, fiind astfel predispuşi la formarea de carii. Pentru a preveni acest lucru, puneţi în biberon sau în cană doar apă – care nu reprezintă nici un pericol pentru dinţi şi este mult mai puţin interesantă decât sucul sau laptele, astfel încât nu îl va deranja aşa de mult să renunţe la ea. Dacă îi oferiţi bebeluşului o sticlă plină cu apă, nu o lăsaţi peste noapte în pătuţ. Când bebeluşii beau stând întinşi pe spate, lichidul le poate curge în urechi, predispunându-i la apariţia de infecţii

ale urechii medii (otite medii).

Sfaturi practice

• Continuaţi să puneţi bebeluşul în pat cât este încă treaz.

Copilaşii care adorm singuri, vor fi capabili să facă acest lucru şi când se trezesc în toiul nopţii.

• În cazul în care bebeluşul se trezeşte noaptea, lăsaţi-l un minut sau două, dându-i şansa să adoarmă singur. Nu vă gândiţi că sunteţi nişte părinţi răi, ci gândiţi-vă că îl ajutaţi să capete o abilitate importantă.

• Dacă este neapărată nevoie să vă duceţi în camera copilului dumneavoastră, încercaţi să fiţi calmi şi chiar indiferenţi.

În cazul în care copilul este complet treaz, s-ar putea să fie nevoie să reluaţi un pic din ritualul de dinainte de somn înainte de a părăsi camera.

• Menţineţi ritualurile de dinainte de somn. Rutina este importantă în special acum, când bebeluşul este capabil să-şi exprime propriile dorinţe şi preferinţe. Copilul capătă un sentiment de siguranţă şi de control, care este foarte relaxant când ştie că lucrurile se întâmplă în aceeaşi ordine în fiecare seară. Aşa că faceţi bebeluşului o baie, puneţi-l în pătuţ, uitaţi-vă împreună la o carte cu poze, spuneţi-i o poveste sau cântaţi-i un cântecel şi sărutaţi-l de noapte-bună, în acelaşi mod în fiecare seară – orice rutină liniştitoare la care aţi ajuns şi care îl ajută să facă tranziţia de la zi la noapte.

DE LA VÂRSTA DE UNU LA TREI ANI

Pe măsură ce copilul intră în aceşti ani ai copilăriei mici, apar noi încercări. Adormitul înseamnă să îşi ia la revedere de la activităţile din timpul zilei şi, în special, de la părinţi, înseamnă să înveţe să fie singuri. Copiii care de-abia au învăţat să meargă s-ar putea să fie atât de uimiţi de această nouă abilitate încât se chinuie să o stăpânească din ce în ce mai bine, aproape fără întrerupere, şi adorm doar

când sunt extenuaţi. Probabil că şi visează tot la mers! Copilaşii mai mari pot deveni neliniştiţi noaptea sau se pot trezi frecvent din cauza coşmarelor.

Aşteptaţi-vă la obstacole în drumul către independenţă

Unul dintre motivele pentru care somnul este atât de dificil pentru multe familii este faptul că atât copiii, cât şi părinţii ţin foarte mult la independenţă şi la legături. Copiii au o nevoie naturală, înnăscută de a se simţi legaţi de părinţii lor şi protejaţi de aceştia. Dar, o dată cu împlinirea vârstei de nouă luni, îşi dezvoltă şi un puternic simţ al explorării şi al independenţei. A se mişca între aceste două necesităţi – cea de independenţă şi cea de dependenţă – este rezultatul multor toane. Nu este numai vorba că şi-ar dori să fie mereu cum vor ei. Ei vor să fie liberi şi să deţină controlul, şi vor şi să se simtă complet conectaţi cu ceilalţi în acelaşi timp.

Părinţii au, de asemenea, sentimente confuze în ceea ce priveşte independenţa. Dorim ca bebeluşii noştri să ne aparţină întotdeauna, dar, în acelaşi timp, dorim ca ei să se descurce pe propriile picioare, să se ducă la grădiniţă şi apoi la şcoală fără noi – şi să adoarmă singuri. Ne aşteptăm de la copiii noştri să suporte aceste separări, dar, foarte des, avem îndoielile noastre secrete. Ne întrebăm: „Se vor putea oare descurca?” Copiii au tendinţa să fie incredibil de sensibili în ceea ce priveşte emoţiile părinţilor lor. Dacă simt că suntem neliniştiţi, chiar dacă încercăm să îi asigurăm că totul este în regulă şi ne comportăm încrezător şi ferm, ei devin şi mai neîncrezători în ceea ce priveşte separarea. Şi pe măsură ce ei devin din ce în ce mai supăraţi, noi devenim convinşi că nu pot face faţă situaţiei singuri.

De exemplu, un părinte s-ar putea teme că bebeluşului său îi este frică să fie lăsat singur în momentul în care trebuie să adoarmă. Apoi, la primul semn de neliniște al copilului, părintele devine sigur că acestuia chiar îi este frică. Copilaşul observă faţa îngrijorată a părintelui său şi

acum chiar devine înspăimântat. Bineînţeles că nu susţin să ignoraţi un copil căruia chiar îi este frică. Dar părinţii trebuie să permită copiilor lor să aibă parte de puţin mai multă nelinişte, astfel încât să înveţe să o depăşească singuri – o abilitate foarte importantă în viaţă.

Despărţirea în momentul culcării poate fi extrem de dificilă, în special în cazul părinţilor al căror program îi ţine departe de copilul lor toată ziua. Dacă aceştia ajung acasă la ora 18, iar ora de culcare este 19^{30}, atunci chiar nu este timp pentru a sta împreună. În aceste circumstanţe, este de înţeles ca un părinte să nu spună noapte-bună copilului pe tonul pe care ar trebui să-i transmită acestuia: „Acum este timpul să dormi şi ştiu că poţi să o faci, şi totul va fi în regulă!”.

Motivul pentru care mă concentrez asupra modului în care unii părinţi ajung să se confrunte cu probleme legate de somnul copilului nu este ca să arunc vina asupra lor, ci pentru a vă permite să aveţi o altă perspectivă a propriilor rutine şi poate să vă ajut să alegeţi să faceţi lucrurile diferit. De exemplu, dacă ştiţi că vă simţiţi vinovaţi că vă lăsaţi copilul în pat singur, s-ar putea să vă întrebaţi dacă această îngrijorare chiar este realistă: „Îi permit eu oare copilului meu oportunitatea de a-şi dezvolta capacitatea de a se linişti singur?” Dacă dumneavoastră consideraţi că ora de culcare este puţin prea devreme, puteţi să vă culcaţi copilul mai târziu, cu condiţia ca acesta să aibă posibilitatea să doarmă mai mult dimineaţa. Bebeluşii şi copiii mici au nevoie de mult somn, dar nu este nevoie ca acesta să înceapă la o anumită oră.

Fiţi inteligenţi cu trucurile şi toanele lor

Mulţi prichindei încearcă să amâne inevitabila despărţire din momentul culcării, solicitând mai multe poveşti, căni cu apă, drumuri la baie, şi lista poate continua. Aceste dorinţe, deşi uneori drăguţe, pot ajunge să ia o întorsătură disperată pe măsură ce copilul inventează noi cereri de la părinţii săi deja extenuaţi. Pentru a preveni nesfârşitele amânări şi pentru a evita toanele declanşate de

refuzul dumneavoastră, stabiliţi limite din timp. „Vom citi două poveşti, vom bea un pahar cu apă, vom merge la baie o singură dată şi vom avea două îmbrăţişări şi trei pupicuri, după care ne vom culca”. Pentru ca această strategie preventivă să funcţioneze, secretul este consecvenţa – să alegeţi o rutină şi să o respectaţi zi de zi. În cazul în care copilul dumneavoastră cere mai mult, explicaţi-i că nu poate avea decât „două poveşti, un pahar cu apă, un singur drum la baie etc.”, cu alte cuvinte repetaţi-vă. Dacă acesta insistă să îi explicaţi motivul, răspunsul dumneavoastră ar trebui să fie: „Deoarece asta facem noi când ne culcăm”. Credeţi-mă sau nu, majoritatea copilaşilor (şi chiar şi preşcolarii) sunt satisfăcuţi de această explicaţie.

O altă tactică eficientă este abordarea în trei paşi. Luaţi aminte la ceea ce îşi doreşte copilul dumneavoastră, stabiliţi limitele şi încheiaţi pe un ton care să ofere speranţă. De exemplu, aţi putea spune: „Ştiu că ai vrea mai multe poveşti şi că nu vrei să te culci. Dar acum trebuie să dormi şi trebuie să ne oprim din povestit. Vom citi mai multe poveşti mâine dimineaţă”.

Păstraţi-vă calmul

Poate că vă simţiţi frustraţi de dorinţele neîncetate ale copilaşului dumneavoastră, dar, dacă vă enervaţi, nu veţi rezolva absolut nimic. Nu faceţi decât să îl încurajaţi să se supere, astfel amânând ora somnului (exact ce îşi doreşte el). Dacă simţiţi că vă enervaţi, cel mai bun lucru pe care îl puteţi face este să spuneţi repede noapte bună, după care să vă duceţi într-o parte a casei dumneavoastră cât mai departe de camera copilului. Preparaţi-vă o cană cu ceai, răsfoiţi o revistă. Ignoraţi plânsetele copilului – atâta timp cât ştiţi că nu este nici un pericol sau nu îl doare ceva – şi liniştiţi-vă.

Este foarte probabil că până vă liniştiţi dumneavoastră, şi copilul să se liniştească şi să adoarmă.

În cazul în care copilaşul iese din cameră după dumneavoastră, duceţi-l înapoi cu blândeţe în pat şi reamintiţi-i cu dragoste, dar ferm, că este timpul să

doarmă, după care ieşiţi din cameră. S-ar putea să fie nevoie să repetaţi acest lucru câteva nopţi la rând până când copilaşul va învăţa că nu este bine ce face şi nu va mai coborî din pat. Dar dacă sunteţi ferm şi la obiect se va plictisi foarte curând de acest joc neinteresant.

Copiii care se trezesc devreme pot produce probleme părinţilor somnoroşi

Unele persoane sunt în mod normal matinale, în timp ce altele sunt mai vioaie seara. În cazul în care copilaşul dumneavoastră este o fire matinală, iar dumneavoastră nu, atunci s-ar putea să vă confruntaţi cu o problemă. Câteodată, această problemă se datorează unui lucru simplu, cum ar fi prea multă lumină sau zgomot în camera prichindelului dumneavoastră, problemă pe care puteţi să o rezolvaţi relativ simplu. În alte cazuri, problema se datorează faptului că bebeluşul se trezeşte parţial şi nu se poate linişti îndeajuns încât să adoarmă la loc, deşi este încă obosit. Trezitul dis-de-dimineaţă este asemănător cu trezitul în toiul nopţii despre care am vorbit mai devreme.

Câteodată, totuşi, un prichindel este cu adevărat treaz şi gata de activitate la ora 5. Cu toate că se culcase la ora 19, aceste 10 ore de somn au fost tot ce avea el nevoie. În cazul în care copilaşul nu este obosit, atunci nu puteţi face nimic să îl convingeţi să adoarmă la loc sau să se conformeze programului dumneavoastră de somn. În schimb, trebuie să vă ajutaţi copilul să înveţe să se distreze singur până în momentul în care sunteţi pregătiţi să vă daţi jos din pat. Iată câteva sugestii:

• **Aşezaţi câteva jucării sau cărţi pentru copii în pătuţul lui după ce a adormit.** Atunci când se va trezi, el le poate descoperi şi, astfel, va fi puţin mai mult timp ocupat. Aveţi grijă ca toate jucăriile să fie sigure – fără părţi mici detaşabile pe care copilaşul le-ar putea înghiţi, fără cureluşe cu care s-ar putea sugruma şi fără păpuşi mari care l-ar putea ajuta să iasă din pătuţ.

• **Obişnuiţi-l să fie puţin timp singur.** Lăsaţi-l câte puţin în fiecare zi să se joace singur în pătuţ sau într-un

ţarc, astfel încât să înveţe să se amuze singur.

• **Setaţi un ceas să cânte muzică în camera copilaşului la ora la care trebuie să vă treziţi dumneavoastră.** Explicaţi-i că trebuie să se joace singur până în momentul în care porneşte muzica.

• **Luaţi în considerare să îi mutaţi ora de culcare mai târziu.**

În mod normal, acest lucru înseamnă doar să începeţi rutina de dinainte de culcare cu câteva minute mai târziu în fiecare seară, până când ajungeţi la ora dorită.

Frica de întuneric este normală

Este normal ca celor mici să le fie frică de întuneric. Imaginaţia lor este foarte puternică şi ei încă învaţă să facă diferenţa între ceea ce este real şi ceea ce este închipuit. Fricile din timpul nopţii le par foarte reale.

Câteodată puteţi „stinge focul cu foc”, folosind lucruri produse de imaginaţia dumneavoastră pentru a le contracara pe cele produse de imaginaţia lor. De exemplu, copiii mici îşi consideră părinţii ca fiind atât de puternici. Puteţi folosi acest ajutor pentru a calma frica din timpul nopţii a copilaşului spunându-i că aveţi puterea de a ţine toţi monştrii afară din casă. Puteţi să faceţi ca această putere să pară chiar mai reală folosind ceea ce eu numesc „spray-ul pentru monştri”. Ţineţi mâna ca şi cum aţi avea un spray magic pentru monştri, care este garantat să ţină toţi monştrii la distanţă. Daţi cu spray-ul în toată camera, asigurându-vă că daţi şi pe sub pat, şi în dulap (poate cele mai frecvente locuri unde se ascund monştrii). Fiţi foarte serioşi când faceţi acest lucru. Copilul va şti că vă prefaceţi, bineînțeles, dar nu-i va păsa.

Monştrii care nu sunt alungaţi cu astfel de măsuri magice, câteodată sunt semne ale îngrijorării copilului dumneavoastră de către un lucru real, nu doar un rezultat al imaginaţiei sale. Deoarece copiii nu pot aşeza prea uşor conceptele în cuvinte, îngrijorările lor pot lua forma unor monştri. De exemplu, un băieţel este foarte supărat pe frăţiorul său mai mic, dar ştie că este greşit să fie supărat –

el ar trebui să-şi iubească fratele. Un monstru este supărător, dar măcar este o ţintă mai acceptabilă a sentimentelor negative, iar câteodată poate chiar cere ajutorul părinţilor săi. Asigurarea că este în regulă să fie supărat pe fratele său (deşi nu este în regulă să îl pocnească) ar putea fi tot ceea ce are nevoie băieţelul pentru a se simţi mai bine şi a alunga monştrii, cel puţin pentru moment.

Dacă unui copil îi este, într-adevăr, frică noaptea, atunci adoptarea unei feţe serioase şi cererea să rămână în camera sa nu îi va face deloc bine. Aceste lucruri îl vor face să se simtă şi mai singur şi mai speriat, aşa că va trebui să învăţaţi să vă daţi seama dacă îi este cu adevărat frică sau doar foloseşte această replică: „Îmi este frică!” pentru a vă readuce în camera sa.

Pentru frica adevărată, s-ar putea să fie nevoie să rămâneţi o vreme în camera copilului pentru a-l asigura că totul este în regulă. Dacă frica persistă în ciuda eforturilor dumneavoastră, ar trebui să vorbiţi cu medicul pediatru sau cu un psiholog pentru copii, cu scopul de a vă ajuta copilul să treacă peste fricile sale.

Coşmarurile încep să apară în jurul vârstei de trei ani

În jurul acestei vârste, dacă nu chiar mai devreme, fiecare copil începe să aibă visuri urâte din când în când. Înclinaţia naturală a dumneavoastră este să vă reasiguraţi copilul că totul este în regulă şi că este în siguranţă. Şi acesta este şi lucrul corect pe care trebuie să îl faceţi. De obicei, nu este de prea mare ajutor să spuneţi sau să sugeraţi că se comportă „ca un bebeluş” pentru că îi este frică de coşmaruri. Acest lucru nu-l face pe copil decât să se simtă ruşinat şi chiar mai speriat. De asemenea, să spuneţi „este doar un coşmar” ar putea face să pară că nu prea sunteţi interesat dacă celui mic îi este frică. O mai bună abordare ar fi să îl faceţi să înţeleagă că ştiţi că într-adevăr coşmarurile sunt înspăimântătoare şi neplăcute. Ar trebui, de asemenea, să îi explicaţi că visele nu sunt reale şi că dumneavoastră sunteţi acolo să fiţi siguri că totul este

în regulă.

S-ar putea să fie nevoie să staţi cu copilaşul dumneavoastră până în momentul în care este pe cale să adoarmă. Ar putea fi de folos să vă aduceţi o carte sau ceva de croşetat pentru a trece timpul mai uşor. Unii părinţi îşi iau copilaşul la ei în pat, fapt care este foarte liniştitor. Dar acest lucru se poate întoarce asupra părinţilor în cazul în care copilul se obişnuieşte să doarmă în patul lor. Eu cred că este la fel de folositor ca un părinte să se întindă lângă copil în pătuţul acestuia, oferindu-i asigurare în propria cameră.

SPOCK CLASIC

„Când copilul se trezeşte dintr-un coşmar, plângând sau ţipând, trebuie să-l liniştiţi asigurându-l că totul este în regulă, că a avut un vis urât şi că visele nu sunt reale. Apoi, puteţi să încercaţi să-l determinaţi să vă povestească câte ceva despre visul lui. Asiguraţi-l din nou că totul a fost un vis şi că n-o să permiteţi să i se întâmple nimic rău.”

— **Dr. Benjamin Spock,** *Îngrijirea sugarului şi a copilului*

În cazul în care coşmarurile apar mai frecvent de o dată sau de două ori pe lună, cu toate reasigurările din partea dumneavoastră, va trebui să reduceţi orice expunere la imagini violente sau înspăimântătoare sau idei care ar putea reprezenta cauza coşmarurilor. Câteodată, prescriu o „reţetă de nonviolenţă” care înseamnă, pe lângă altele, protejarea copilului dumneavoastră de ştirile de la televizor, de majoritatea desenelor animate şi poveştilor de groază. O parte foarte importantă a acestei „reţete” constă în revizuirea de către părinţi a modului în care îşi rezolvă conflictele sau diferenţele de opinie acasă. Dacă aceştia folosesc cuvinte urâte, ţipete, ameninţări sau forţă fizică, este foarte probabil ca aceste lucruri să ridice nivelul de stres al copilului şi să contribuie la apariţia coşmarurilor.

Coşmarurile care apar mai frecvent de două pe săptămână şi de care nu se scăpă cu reasigurări şi „reţeta de nonviolenţă” ar putea fi un semn că există destul de mult stres în viaţa copilului. Deseori, o vizită la un medic pediatru vă poate ajuta să găsiţi cauza acestor coşmaruri şi să o rezolvaţi.

Pavorul nocturn este o afecţiune înspăimântătoare şi pentru părinţi

Este ora 23^{30}, iar copilul dumneavoastră în vârstă de trei ani stă în şezut în pat, cu o privire terifiată şi cu ochi sticloşi. Când încercaţi să îl alinaţi, se zbate şi vă împinge. În aproximativ 10 minute (care, probabil, vă par mult mai multe) adoarme. Se trezeşte de dimineaţă şi nu îşi aminteşte nimic.

Aceasta este o scenă de pavor nocturn clasic. Spre deosebire de coşmaruri, pavorul nocturn apare atunci când copilul se află într-un stadiu mai adânc de somn. Ceea ce pare a fi frică sau agitaţie în timpul unei crize de pavor nocturn nu vine de la imagini din mintea copilului – în somnul adânc, mintea nu focalizează pe imagini clare, înspăimântătoare sau nu – ci de la activitatea altor părţi ale creierului care au legătură cu frica. Acestea sunt părţile creierului care determină creşterea frecvenţei cardiace, transpiraţia mâinilor şi „ieşirea ochilor din orbite”. Copilul nu-şi aminteşte nimic de aceste episoade, deşi câteodată se trezeşte şi îşi găseşte părinţii părând confuzi şi supăraţi.

Mulţi copii mici care sunt perfect sănătoşi au astfel de crize din când în când. Un copil poate avea de la un astfel de episod pe lună până la unul sau două pe săptămână. Majoritatea copiilor încetează să le mai aibă pe la vârsta de şase-şapte ani. Copiii care au fost supuşi unui stres major – de exemplu, au avut experienţa unui cutremur – câteodată reacţionează la acesta prin apariţia episoadelor de pavor nocturn mult mai des ca înainte. Dar majoritatea copiilor care au astfel de episoade au fost supuşi unei cantităţi de stres normală şi sunt sănătoşi atât din punct de vedere fizic, cât şi psihic.

Pavorul nocturn nu este periculos. A încerca să îi calmaţi luându-i în braţe nu face altceva decât să le crească agitaţia. A încerca să îi treziţi este dificil pentru că se află într-o fază foarte adâncă a somnului. Dacă rămâne în pat şi nu se mişcă suficient de mult încât să se rănească, probabil cel mai bine este să îl lăsaţi în voia lui. Dacă observaţi că aceste episoade se întâmplă de fiecare dată aproape la aceeaşi oră – de obicei, în primele ore de somn – încercaţi să îl treziţi pentru un scurt timp înainte de această oră. Deseori, întreruperea ciclului somnului în acest fel este suficientă pentru a preveni criza. În cazuri mai grave se administrează medicamente, dar majoritatea specialiştilor încearcă alte metode mai întâi. În mod cert, trebuie să vă gândiţi la sursele de stres din viaţa copilului dumneavoastră şi să faceţi astfel încât să îl mai eliberaţi pe cât posibil cel puţin de o parte din presiune. Acest lucru poate fi de folos uneori în prevenirea apariţiei pavorului nocturn.

Păziţi copiii somnambuli

Somnambulismul se aseamănă cu pavorul nocturn prin faptul că amândouă afecţiunile se produc într-o fază adâncă a somnului, lipsită de vise.

De asemenea, în amândouă, copilul este doar vag conştient despre ceea ce se petrece în jurul lui, şi după ce adoarme la loc, nu îşi mai aminteşte nimic. Principala problemă a somnambulismului este că în somn, copilul poate face lucruri potenţial periculoase, cum ar fi să iasă din casă şi să se plimbe pe stradă. Dacă descoperiţi că prichindelul dumneavoastră suferă de somnambulism, puteţi încerca aceleaşi metode ca în cazul pavorului nocturn. De asemenea, s-ar putea să fie necesar să asiguraţi camera copilului (un zăvor sau o portiţă) pentru a-l împiedica să se rănească.

Reluaţi rutina de dinainte de somn imediat după o boală

Când un copil este bolnav, el îşi pierde o parte din abilitatea de a face faţă excesului de stres cauzat de adormit. Aşa că este normal ca unui prichindel care până în acel moment se descurcase de minune la momentul culcării să îi fie mai frică de întuneric şi să aibă nevoie de mai multă atenţie când este bolnav. De asemenea, în cazul unor boli, cum ar fi infecţiile urechii (otite), durerea se poate accentua în poziţia culcat.

În cazul în care copilul este bolnav, este normal ca şi dumneavoastră să mai relaxaţi regulile. Puteţi decide să rămâneţi cu bebeluşul dumneavoastră până când acesta adoarme sau să îl luaţi să doarmă cu dumneavoastră. Pe termen scurt, aceste schimbări par logice. Luaţi aminte însă ca problemele pe termen lung legate de somn încep de obicei după ce copilul primeşte „tratament preferenţial" după o boală minoră. Copilul se obişnuieşte să fie alintat şi se aşteaptă ca aceste încălcări ale regulilor să fie pe termen nelimitat. De aceea, cea mai bună idee este să reveniţi la vechile rutine cât de repede posibil după o boală pe termen scurt.

Sfaturi practice

• **Antrenaţi-vă copilul în timpul zilei şi seara în activităţi multiple, dar nu chiar înainte de culcare.** În schimb, plănuiţi în acest moment activităţi liniştite, cum ar fi să-i citiţi, să-i recitaţi nişte versuri sau să-i cântaţi.

LĂUDÂND PĂTURICILE

Părinţii se îngrijorează câteodată de ataşamentul pe care îl poate dezvolta un bebeluş faţă de o păturică sau de un alt obiect, considerându-l şi copilăresc, şi încearcă să împiedice un astfel de obicei prin înlăturarea obiectului la o vârstă cât mai fragedă. Dar acest obicei frecvent întâlnit nu este cu nimic copilăros. Majoritatea bebeluşilor nu creează obiecte speciale pentru propriul confort. Doar când ajung la

vârsta de un an şi jumătate sau chiar doi, copiii sunt capabili de un astfel de comportament. De asemenea, s-ar putea să vă îngrijoraţi şi că bebeluşul o dată ce se va ataşa de o păturică sau de o păpuşă de care nu se va mai despărţi, o va lua pretutindeni cu el, aşa cum face Linus din desenele animate „Peanuts". De fapt, mulţi copii folosesc obiectul preferat doar noaptea şi uneori înainte de somnul de după-amiază. Alţii păstrează păturica tot timpul. Dar în jurul vârstei de cinci sau şase ani, dacă nu chiar mai devreme, ei îşi dau seama că mulţi dintre prietenii lor nu îşi poartă cu ei păturicile, de obicei lăsându-le în pătuţ. De fapt, am cunoscut adolescenţi foarte inteligenţi şi cu succes care îşi iau după ei un ursuleţ de pluş când merg la colegiu. Nu le face nici un rău!

• Nu-l lăsaţi să doarmă prea mult în timpul zilei. Asiguraţi-vă că somnul de după-amiază nu durează mai mult de o oră şi copilul se trezeşte cu cel puţin trei – patru ore înainte de ora de culcare.

• Nu vă abateţi de la rutina de dinainte de culcare pe care aţi stabilit-o astfel încât copilaşul dumneavoastră să cunoască ce urmează să se întâmple. De exemplu, cititul cu voce tare ar putea fi primul, urmat de un ritual special de învelire, iar în final un sărut de noapte-bună înainte de a pleca din cameră.

• În cazul în care copilaşul dumneavoastră se trezeşte în toiul nopţii, acordaţi-i câteva minute să se liniştească singur. Dacă nu se întâmplă acest lucru, va trebui să verificaţi dacă totul este în regulă – dacă nu cumva trebuie să îi schimbaţi scutecul, de exemplu. Apoi, folosiţi o versiune mai scurtă a rutinei de dinainte de somn, poate doar ultimele două lucruri, înainte de a părăsi camera.

• Ajutaţi-vă copilaşul să-şi găsească un animăluţ de pluş, o păturică sau o pernuţă pentru a-i fi companion de somn.

Copiii mici, cu imaginaţia lor bogată, sunt capabili să confere puteri magice liniştitoare unui astfel de obiect, care devine aproape un substituent al dumneavoastră, părintele.

Dar spre deosebire de dumneavoastră, acest obiect drag petrece toată noaptea cu copilaşul şi îi rămâne alături atâta timp cât el doreşte şi cât are nevoie de el.

• **Jucăriile din pătuţ ar trebui să fie mici.** Dacă prichindelul dumneavoastră încă doarme într-un pătuţ, asiguraţi-vă că jucăria nu este destul de mare pentru ca acesta să o folosească pentru a coborî din pătuţ. Cărţile cu poze ale căror pagini sunt din carton sau material textil reprezintă o bună alegere pentru a însoţi copilul în pătuţ.

• **În cazul în care copilaşul dumneavoastră este deranjat de gândul că sub patul lui ar putea fi monştri sau alţi vizitatori nocturni care să-l sperie, încercaţi să-i oferiţi asigurarea magică.** De exemplu, aţi putea folosi „spray-ul pentru monştri" sau „bagheta de vrăjitor" pentru a elimina aceste creaturi nesuferite. În cazul în care bebeluşul are coşmaruri dese încercaţi să îl puneţi la o „dietă de nonviolenţă" care elimină expunerea lui la imagini violente sau înfricoşătoare de la televizor sau din cărţi şi filme.

Opţiuni pentru somn

Deşi oamenii au frecvent opinii puternice în această problemă, nu există o singură cale „bună" privind modul în care ar trebui să doarmă. Oamenii din diferite culturi dorm în moduri diferite, tot aşa cum trăiesc în moduri diferite când sunt treji. Diferite persoane fac, de asemenea, alegeri diferite în ceea ce priveşte modul în care să îşi adoarmă copiii. Ceea ce veţi alege dumneavoastră va depinde de propriile valori şi obiceiuri, cât şi de temperamentul copilului dumneavoastră.

Patul familial este etalonul în multe culturi

Mulţi părinţi aleg să îşi împartă patul cu bebeluşul lor, în special cu nou-născuţii. În cea mai mare parte a lumii, acesta este singurul mod în care s-ar gândi vreodată părinţii să-şi culce copiii.

Şi mulţi părinţi din Statele Unite ale Americii au sentimente puternice în ceea ce priveşte această idee, într-un fel sau altul. Dar în afară de câteva probleme importante legate de siguranţă, nu există argumente clare care să justifice dacă este bine sau nu să culcăm bebeluşul cu noi în pat. Iată câteva argumente pro şi contra:

Pro:

• **Copiilor mici pare să le placă să doarmă cu părinţii lor dacă au ocazia.** Chiar şi nou-născuţii prematuri aflaţi în incubator s-a observat că treptat se mută lângă un obiect cald, moale, care se mişcă ritmic, urmând parcă o dorinţă înnăscută de a dormi lângă un alt corp.

• **Pentru mămicile care alăptează, a avea bebeluşii lângă ele face momentul hrănirii din timpul nopţii să fie mai uşor.**

• **Metoda ca bebeluşii să doarmă separat de părinţii sau de fraţii lor este relativ nouă în ceea ce priveşte istoria umană.**

În multe părţi ale lumii, dormitul împreună cu bebeluşul este un lucru obişnuit.

• **Este posibil ca dormitul împreună să promoveze apropierea familială, dar cu siguranţă mai există multe alte moduri de a realiza acelaşi lucru.**

Contra:

• **A avea un copil în pat înseamnă că părinţii trebuie să găsească un alt loc şi moment pentru relaţiile lor sexuale.**

• **Dormitul împreună trebuie să fie o alegere voită.** Dacă un soţ, de exemplu, este de acord numai pentru că soţia sa insistă, patul familial va fi dominat de resentimente şi nu de armonie familială.

ŞASE REGULI DE SIGURANŢĂ PENTRU PATUL FAMILIAL

Dacă decideţi ca bebeluşul să doarmă cu dumneavoastră în pat este foarte important să urmaţi aceste reguli de bază pentru siguranţa copilului:

1. Bebeluşul ar trebui să doarmă pe spate cu excepţia cazului în care există un motiv medical să nu o facă.

2. Bebeluşul ar trebui să doarmă pe o suprafaţă fermă: fără saltele cu fulgi sau cu apă.

3. Bebeluşul ar trebui să fie îmbrăcat subţire şi confortabil, nu încotoşmănat.

4. Nu trebuie să se fumeze în preajma lui fie că este treaz sau adormit.

5. Academia Americană de Pediatrie recomandă ca bebeluşii să nu doarmă în pat cu adulţii care nu le sunt părinţi sau cu alţi copii, deoarece aceştia s-ar putea să nu fie la fel de atenţi în respectarea condiţiilor de siguranţă.

6. De asemenea, Academia Americană de Pediatrie recomandă evitarea dormitului cu un copil pe canapea, deoarece există riscul ca acesta să fie prins între părinte şi spătarul canapelei.

• Dacă un copil se mişcă mult în timpul somnului, s-ar putea să-i deranjeze pe părinţi care se vor trezi din cauza mânuţelor sau picioruşelor care îi lovesc în timpul nopţii.

De asemenea, copiii nu sunt cei mai tăcuţi somnoroşi din lume, iar gemetele, respiraţia sau gânguritul lor i-ar putea face nişte parteneri de pat nu prea doriţi.

• O dată început, somnul împreună ar putea fi greu de întrerupt, cel puţin pentru câţiva ani. De aceea, este o decizie care trebuie luată cu implicaţiile pe termen lung clare în minte.

Rostogolirea peste copil este o problemă de siguranţă în unele cazuri

Unii doctori se împotrivesc hotărât dormitului împreună cu părinţii. Principala grijă este că părintele se poate

întoarce peste copil, sufocându-l. Majoritatea părinţilor dorm foarte uşor când au un copil lângă ei, se trezesc chiar şi la cel mai mic semn de pericol. Dar există un pericol foarte real ca acest lucru să se întâmple dacă:

• dormiţi de obicei adânc sau sunteţi câteodată atât de obosiţi încât cădeţi într-un somn profund;

• luaţi medicamente sau droguri care vă fac să dormiţi zgomotos;

• consumaţi suficient alcool încât să vă facă să dormiţi zgomotos şi sunteţi foarte greu de trezit.

Dacă oricare dintre cele de mai sus sunt adevărate în cazul dumneavoastră, atunci dormitul împreună cu copilul dumneavoastră este prea periculos pentru a-l experimenta.

Împărţind dormitorul, dar nu patul cu bebeluşul dumneavoastră

Puteţi să aveţi copilul în camera dumneavoastră fără a-l avea neapărat în patul dumneavoastră, punându-l într-un leagăn, un coş pentru copii, cărucior sau co-sleeper (vezi pagina 57). De fapt, majoritatea americanilor aleg probabil această variantă pentru nou-născuţii şi copiii lor mici datorită mai multor argumente pozitive:

• Nou-născuţii se trezesc frecvent noaptea, pentru a fi alăptaţi, schimbaţi sau doar pentru a fi luaţi în braţe. Dacă trebuie să vă ridicaţi şi să traversaţi holul de fiecare dată atunci această variantă vă va scuti de mult efort nedorit.

• Este de înţeles dacă vreţi să verificaţi nou-născutul de mai multe ori pe noapte, doar pentru a vă asigura că totul este în regulă. Nou-născuţii nu sunt chiar atât de delicaţi pe cât cred părinţii lor că sunt, dar instinctul de a ne proteja copilul este foarte puternic. Nu are rost să ne împotrivim naturii noastre.

• Nou-născuţii nu ocupă mult spaţiu. De obicei, este loc pentru un leagăn sau un coş, chiar şi într-un dormitor mic.

• Copiii mici nu sunt deranjaţi în nici un fel dacă observă comportamentul intim al părinţilor lor.

Îngrijorări le privind acest lucru devin realiste probabil în jurul vârstei de nouă luni sau mai mult (deşi nici atunci nu este clar dacă astfel de scene sunt dăunătoare).

Într-un final, bineînţeles, veţi dori să vă mutaţi copilul în propria lui cameră. Momentul în care faceţi acest lucru va depinde şi de spaţiul de care dispuneţi, cât de bine puteţi dormi în aceeaşi cameră cu copilul dumneavoastră (este uimitor cât de mult zgomot pot face aceste mici fiinţe în somn), şi de când sunteţi dumneavoastră convinşi că bebeluşul este pregătit pentru schimbare.

Mulţi părinţi decid să facă această schimbare în jurul vârstei de trei sau patru luni. La această vârstă, bebeluşii dorm noaptea perioade destul de lungi, astfel încât părinţilor nu le pare că se tot plimbă pentru a-i îngriji. Schimbarea are sens şi din punctul de vedere al copilului. Un copil care se trezeşte noaptea şi îi vede pe mami şi pe tati chiar acolo este mai probabil să îi cheme sau să plângă până părintele se trezeşte şi face ca totul să fie în regulă. Un copil care se trezeşte singur într-o cameră este mult mai predispus să se liniştească singur. Autoalinarea este una dintre calităţile pe care un bebeluş le stăpâneşte pe la vârsta de patru luni.

Făcând trecerea la patul de copil mare

Când este momentul să faceţi trecerea de la leagăn la „patul de copil mare”? În mod cert este momentul potrivit când copilaşul este capabil să iasă din el chiar dacă arcurile sunt în poziţia cea mai joasă, iar grilajul în poziţia cea mai ridicată. De obicei, acest lucru se întâmplă când bebeluşul are o înălţime de 87–90 cm. Trecerea la pat reduce riscurile de lovire gravă a copilului în cazul în care ar cădea.

Un alt motiv pentru care mulţi părinţi fac acest schimb este acela că un alt copil este pe drum şi acesta va avea nevoie de leagăn sau coşuleţ. Este cel mai bine să faceţi schimbarea înainte de naşterea noului bebeluş. Pentru copilul mai mare, a avea un nou frăţior sau surioară înseamnă să renunţe la multe lucruri, în special la atenţia pe care o primea în calitatea de „cel mai mic” sau de

singurul copil. A trebui să renunţe şi la leagăn ar fi prea mult pentru el. Aşa că dacă reuşiţi să faceţi această schimbare înainte de apariţia noului membru al familiei, sentimentele copilului mai mare vor fi menajate.

Ca şi cu toate celelalte, şi trecerea aceasta diferă de la copil la copil, în funcţie de temperamentul fiecăruia. Un copil care acceptă rapid schimbările va face şi această tranziţie repede; un copil care se obişnuieşte greu cu schimbările s-ar putea plânge şi ar putea avea dificultăţi să doarmă. Un copilaş foarte activ ar putea să profite de această oportunitate pentru a se ridica deseori din pat şi va fi nevoie să fiţi fermi şi convingători în a stabili limitele. Iată câteva sfaturi pentru a face tranziţia cât mai uşoară:

• **Începeţi să vorbiţi despre noul pat cu câteva zile înainte de a-l achiziţiona.** Acest lucru oferă posibilitatea copilului dumneavoastră să devină entuziasmat de idee. Dacă este posibil, lăsaţi-l şi pe el să ajute în alegerea patului.

• **Poziţionaţi patul astfel încât copilul să se simtă în siguranţă.**

Puneţi patul într-un colţ şi folosiţi o bară de siguranţă pentru partea liberă, astfel încât copilul să se simtă în siguranţă.

• **Transferaţi cât mai mult din leagăn.** Mutaţi păturica specială, perna şi jucăriile în noul pat, astfel încât să aibă un aer familiar.

• **Lăsaţi copilul să aleagă un set special de aşternuturi, care să facă patul să pară în mod special deosebit.** Nu contează dacă setul este nou sau mai vechi atâta timp cât este nou şi frumos pentru el.

• **Atunci când încearcă patul, lăsaţi-l să ştie că sunteţi mândri de faptul că a crescut.** Dar nu îi oferiţi recompense mari sau să faceţi chiar mare caz. Lăsaţi propria mândrie şi plăcere să fie recompensa lui.

• **Dacă nu se simte confortabil în primele nopţi, ascultaţi-i sentimentele şi înţelegeţi-le.** Dar, totuşi, insistaţi în mod blând că noul pat este locul unde trebuie să doarmă acum.

• **Nu vă abateţi de la rutina normală dinainte de culcare.** În cazul în care copilul se ridică din pat şi vine în camera dumneavoastră, fiţi blânzi, dar fermi. Mergeţi cu el înapoi la pat, spuneţi-i că acela este locul unde trebuie să fie şi că în curând se va obişnui. Încrederea dumneavoastră în această privinţă este foarte importantă. Dacă dumneavoastră sunteţi încrezători că va fi capabil să se descurce să doarmă într-un pat nou, atunci probabil că aşa va fi.

• **Chiar dacă sunteţi obosiţi la un moment dat, nu cedaţi impulsului de a vă lăsa copilul să doarmă în patul dumneavoastră „doar de data aceasta". În** schimb, fiţi fermi dacă aceasta înseamnă ca uneori să îl duceţi de mână de douăsprezece ori pe noapte la pat. După scurt timp, vizitele nocturne la dumneavoastră în dormitor vor înceta, iar dumneavoastră veţi putea să dormiţi mai bine.

• **Acordaţi-i totuşi puţin credit.** În timp ce se obişnuieşte cu noul pat, nu fiţi surprinşi dacă rămâne puţin în urmă în alte lucruri cum ar fi manierele la masă etc.

Accesorii pentru dormit

De ce are nevoie copilul dumneavoastră pentru a dormi în linişte şi siguranţă? Posibilităţile par nelimitate: leagăne, pătuţuri, coşuri şi noua invenţie, denumită co-sleeper, ţarcuri de joacă, monitoare şi multe altele. Toate acestea sunt atrăgătoare, multe sunt costisitoare şi doar câteva sunt cu adevărat necesare. Câteva principii de bun-simţ vă pot ajuta să alegeţi dintre toate acestea. În primul rând siguranţa este în fruntea listei de priorităţi. Ştim multe despre cum să menţinem siguranţa copilului când se joacă şi când doarme. În al doilea rând, nici un echipament, indiferent cât de grozav este, nu poate lua locul unui părinte iubitor şi responsabil.

PATURI ŞI AŞTERNUTURI PENTRU COPII

Dormitul împreună dă un sentiment foarte reconfortant, atât pentru părinţi, cât şi pentru bebeluşi. Aţi putea să aduceţi copilul în patul dumneavoastră dar nu toţi părinţii sunt de acord cu un astfel de aranjament. De asemenea, aţi putea să aduceţi pătuţul copilului în camera dumneavoastră, dar acesta s-ar putea dovedi prea mare, sau s-ar putea să nu doriţi să fiţi separaţi de nou-născutul dumneavoastră de către bare. Soluţia tradiţională la această problemă este reprezentată fie de un leagăn, fie de un coş sau de un mic pătuţ ce stă lângă al dumneavoastră. Co-sleepers sunt o nouă soluţie care oferă un spaţiu de dormit copilaşului dumneavoastră; acosta este ataşat de pat, dar separat. Oricare ar fi alegerea dumneavoastră, se aplică toate regulile de siguranţă legate de spaţiile de dormit (vezi pagina 59) şi chiar unele în plus.

Leagănele şi coşurile

Leagănele se balansează, coşurile tind să se rostogolească (făcând adormitul copilului mai uşor indiferent de camera unde se află). În toate celelalte privinţe sunt în mare la fel: compartimente de adormit confortabile, compacte, cu marginile suficient de înalte pentru a preveni căderea copilului. (În această idee, o cutie de carton tare sau un sertar mare echipat cu o salteluţă tare şi bine fixată ar servi aceluiaşi scop, evitând însă cheltuielile.) Cu excepţia cazului în care copilaşul dumneavoastră este foarte activ, un leagăn sau un coş ar putea fi tot ce aveţi nevoie în primele două – trei luni. Asiguraţi-vă că au o bază destul de lată încât să nu se răstoarne. Unele sunt prevăzute şi cu picioruşe astfel încât să nu se legene când nu doriţi. Verificaţi eticheta produsului pentru a vă asigura care este limita de greutate. Şi dacă folosiţi un leagăn sau un coş „moştenit” fiţi în mod special atenţi la margini ascuţite, aşchii sau alte pericole.

Co-sleeper

Aceste dispozitive inteligente şi relativ noi funcţionează asemănător unui leagăn care se ataşează de patul dumneavoastră. Au o parte care se poate scoate, permiţându-vă accesul uşor la copilul dumneavoastră în mijlocul nopţii. Asiguraţi-vă că nu există spaţiu între co-sleeper şi patul dumneavoastră, în care copilul ar putea cădea, şi că patul şi co-sleeper-ul sunt la aceeaşi înălţime. Aceste dispozitive sunt simpatice, dar în nici un caz nu sunt necesare şi tind să fie un pic mai costisitoare. Unele, care se pot transforma în alte piese de mobilier, cum ar fi o masă pentru înfăşat, s-ar putea dovedi investiţii mai avantajoase.

Pătuţuri

Când vine vorba de alegerea unui pătuţ, singurul lucru cu adevărat important care trebuie luat în calcul este să fie sigur pentru copilul dumneavoastră (vezi pagina 59). Bineînţeles, veţi dori să găsiţi unul care să fie şi drăguţ pentru că veţi petrece multe ore privind cum copilul doarme liniştit – şi multe altele când nu va fi aşa de liniştit! Dar copiii nu au simţ estetic. Copilaşul dumneavoastră se va simţi ca acasă în orice pătuţ sigur. Iată însă câteva lucruri practice de care ar trebui să dispună:

• **Bara laterală ar trebui să se mişte în sus şi în jos cu uşurinţă şi fără zgomot.** Nimic nu se compară cu momentul în care aşezaţi copilul aproape adormit doar ca el să fie trezit de o bară care scârţâie.

• **O bară care poate fi manevrată doar cu o singură mână este foarte convenabilă, în special în momentele în care ţineţi în braţe un copil, scutece sau o cârpă umedă.**

• **Un pătuţ robust, care nu scârţâie sau zornăie este o binecuvântare în momentul în care copilul dumneavoastră se hotărăşte să exerseze mişcări de gimnastică în toiul nopţii.**

• **Pătuţurile din metal sunt câteodată şubrede sau**

au porţiuni ascuţite sau aspre la suduri, aşa că inspectaţi-le cu atenţie înainte să le cumpăraţi.

• În final, căutaţi un pătuţ care se asamblează uşor şi pentru care nu este nevoie de prea multe unelte.

Un cuvânt despre pătuţurile convertibile: un pătuţ care poate fi transformat într-un pat pentru copilul mic (vezi secţiunea despre copilul mic de la pagina 66) costă, de obicei, mai mult. Dacă ştiţi că veţi dori un astfel de pat mai târziu, acest model se poate dovedi o investiţie bună, dar dacă plănuiţi să aveţi mai mult de un copil, s-ar putea să doriţi atât un pătuţ pentru nou-născuţi, cât şi unul pentru copilul mai mare în acelaşi timp, sau aţi putea decide să vă descurcaţi chiar fără un pat pentru prichindei. Majoritatea bebeluşilor se descurcă grozav la trecerea directă la un pat dublu.

Principii de siguranţă la pătuţuri

American Academy of Pediatrics (AAP), Consumer Products Safety Commission (CPSC) şi alte organizaţii din Statele Unite au o lungă listă de standarde şi recomandări pentru siguranţa pătuţurilor, leagănelor, coşurilor şi ţarcurilor, cât şi în ceea ce priveşte alte echipamente pentru copii.

Chiar dacă numărul şi varietatea recomandărilor pot fi puţin intimidante, utilizarea unei astfel de liste vă poate fi de folos (vezi pagina 62). O altă modalitate de a ţine minte recomandările cele mai importante de siguranţă este să aveţi în gând pericolele pentru care sunt făcute să le prevină. Există multe recomandări, dar doar patru categorii mari de pericole – sufocarea, strangularea, asfixierea şi căzăturile. Şi cu toate că probabil nici nu doriţi să vă gândiţi la astfel de lucruri, a înţelege riscurile este primul pas pentru păstrarea siguranţei copilului dumneavoastră.

Sufocarea

Unii bebeluşi nu au bine dezvoltat reflexul care vă face să vă pară că aveţi nevoie de aer după ce v-aţi ţinut

respiraţia un timp mai îndelungat. Un copil fără un bun astfel de reflex s-ar putea să nu se străduiască să respire dacă o păturică sau un alt obiect îi blochează căile respiratorii. Pentru copiii cu vârsta de până la un an, folosiţi aceste sfaturi pentru a preveni sufocarea:

• **Întotdeauna adormiţi copilul cu faţa în sus, pe spate** (vezi pagina 6).

• **Nu puneţi în pătuţ cuverturi, perne, plăpumi pufoase, animale de pluş etc.** Acele apărători moi care împiedică bebeluşul să se lovească de marginile de lemn ale patului ar putea reprezenta de asemenea şi un pericol de sufocare, deşi recomandările experţilor nu sunt niciodată clare în ceea ce priveşte acest subiect. Este îndoielnic că sunt folositoare, deşi părinţilor le place cum arată.

• **Folosiţi o saltea tare.** Suprafeţele moi, pufoase, cum sunt cele de lână, saltelele umplute cu fulgi sau cu apă pot bloca respiraţia unui copil mult mai uşor decât o saltea fermă, confortabilă.

• **Asiguraţi-vă că salteaua se potriveşte perfect patului.** Dacă între saltea şi marginea patului este un spaţiu mai mare de 2,5 centimetri, faţa copilului ar putea rămâne blocată şi copilul s-ar putea sufoca. Această problemă reprezintă o îngrijorare în special în cazul paturilor cu apă unde există un spaţiu mare între saltea şi marginea patului.

Strangularea

Bebeluşii nu au forţa şi îndemânarea să se elibereze dacă ceva se prinde în jurul gâtului lor. Iată câteva sfaturi pentru a preveni strangularea:

• **Asiguraţi-vă că spaţiile dintre barele pătuţului nu sunt mai mari de 6 centimetri.** Acest lucru nu constituie nici o problemă pentru un pătuţ nou cumpărat de la un producător american. Dar aveţi grijă cu pătuţurile mai vechi. Verificaţi, de asemenea, ca nici una dintre bare să nu fie slab fixată, ruptă sau cu aşchii.

• **Verificaţi dimensiunile oricărei decoraţiuni**

decupate de la capetele pătuţului. Asiguraţi-vă că diametrul nici uneia nu depăşeşte 6 centimetri astfel încât să nu existe vreo şansă ca bebeluşul să-şi bage capul pe acolo.

• **Asiguraţi-vă că stâlpii de la colţuri nu sunt mai înalţi cu mai mult de 1,5 mm decât restul pătuţului.** Păturile şi alte obiecte din pânză ar putea să rămână agăţate de aceşti stâlpi şi apoi să se înfăşoare în jurul gâtului copilului. Dacă pătuţul are aceşti stâlpi sculptaţi, s-ar putea să puteţi pur şi simplu să îi deşurubaţi.

• **Ţineţi jucăriile mobile care se agaţă deasupra patului la distanţă.** Asiguraţi-vă că bebeluşul nu poate ajunge la ele şi înlăturaţi-le o dată ce bebeluşul poate sta în fund.

• **Verificaţi lungimea corzilor.** Dacă folosiţi apărători moi sau jucării ataşabile la pătuţ, asiguraţi-vă că legăturile sunt făcute astfel încât să nu permită formarea unor bucle cu diametrul de 35 centimetri sau mai mult.

• **Nu aşezaţi pătuţul lângă ferestre cu perdele sau jaluzele de la care atârnă sfori.** Un copil curios se poate întinde şi apuca o astfel de sfoară, încurcându-se în ea.

LISTĂ DE VERIFICAT PENTRU SIGURANŢA PĂTUȚULUI

☐ Pătuţul nu se clatină (toate şuruburile şi cuiele sunt bine prinse).

☐ Nu există margini ascuţite, crăpături sau piese care se pot rupe

☐ Nu există stinghii sau bare lipsă, sparte sau care se mişcă. Nu trebuie să fie la mai mult de 6 centimetri distanţă una de alta.

☐ Când sunt ridicate, barele trebuie să fie la cel puţin 60–65 centimetri deasupra suprafeţei pe care se află salteaua (în poziţia ei cea mai joasă). Când sunt lăsate jos, ele trebuie să fie la cel puţin 22 centimetri deasupra suportului saltelei.

☐ Salteaua este bine prinsă în suport, între marginea ei şi marginea suportului nu trebuie să încapă două degete.

☐ Suportul saltelei este bine prins de partea din faţă şi

de cea din spate a patului.

□ Stâlpii din colţuri nu sunt cu mai mult de 1,5 mm mai înalţi decât restul.

□ Decoraţiunile decupate din partea din faţă şi din partea din spate ale patului nu sunt destul de mari pentru a permite capului copilului să rămână blocat.

□ Zăvoarele părţilor laterale sunt bine asigurate.

□ Pătuţul nu a fost fabricat înainte de anul 1975, iar în cazul în care a fost fabricat anterior acestui an, toată vopseaua originală a fost înlăturată şi înlocuită pentru a evita intoxicaţia cu plumb.

Asfixierea

Bebeluşul care încă nu poate ţine în mână o zornăitoare câteodată reuşeşte să se înece cu o varietate de obiecte incluzând nasturi, bucăţi de plastic, pietricele etc. Cel mai bun lucru pe care îl puteţi face este să presupuneţi că orice obiect aflat în raza de apucat a copilului ar putea ajunge în gura sau gâtul copilului. Iată câteva sfaturi pentru a preveni asfixierea bebeluşului:

• **Nu daţi copilului jucării cu bucăţi mici care s-ar putea desprinde sau rupe, cum ar fi ursuleţi de pluş cu ochi de plastic sau maşinuţe cu roţi detaşabile.** Ţineţi astfel de jucării în afara pătuţului. Orice obiect cu diametrul mai mic de 4,5 cm este suficient de mic să blocheze căile respiratorii ale copilului.

• **Verificaţi ca părţile de plastic ale pătuţului să nu aibă aşchii sau asperităţi** (în special bucăţele de plastic de pe barele de sus, puse pentru a împiedica bebeluşul să roadă direct lemnul).

Căderile

Bebeluşii se pot răni în cazul unei căzături sau în cazul în care cad obiecte pe ei. Iată câteva sfaturi pentru a preveni loviturile cauzate de căzături:

• **Aveţi grijă unde aşezaţi pătuţul.** Nu îl plasaţi lângă o bibliotecă, sub un tablou sau sub orice alt ornament care atârnă pe perete şi care ar putea cădea.

• **Asiguraţi-vă că suportul pentru saltea este bine prins, altfel acesta ar putea aluneca şi cădea.** Verificaţi şi asiguraţi-vă că pătuţul este bine prins, că toate cuiele sunt bine bătute şi şuruburile bine prinse.

• **Ţineţi salteaua în poziţie corectă.** O dată ce bebeluşul a crescut destul de mult încât stă în fund, coborâţi salteaua în poziţia cea mai joasă şi toate lucrurile de care s-ar putea agăţa. Mai devreme sau mai târziu, va cădea încercând să se caţere afară.

• **Fiţi pregătiţi să realizaţi trecerea la un pat adevărat.**

Odată ce copilul depăşeşte înălţimea de 85–90 centimetri sau poate ridica un picior peste barele laterale, atunci este timpul să îl treceţi la un pat normal.

Opţiuni pentru aşternuturi

Deşi aşternuturile frumoase, la modă, s-ar putea să vă ofere un sentiment plăcut, potrivirea culorilor, numele de firmă al aşternuturilor, pernelor, păturicilor nu vor însemna nimic pentru bebeluşul dumneavoastră. Ceea ce este cu adevărat important este ca materialele să fie bune şi sigure. Iată câteva considerente practice pe care să le luaţi în calcul când hotărâţi ce să luaţi – şi ce să nu luaţi:

PATURILE MAI VECHI AR PUTEA FI VOPSITE CU VOPSEA PE BAZĂ DE PLUMB

Înainte de anul 1975, majoritatea vopselelor conţineau plumb, care, ingerat, produce anemie şi probleme legate de învăţat şi de comportament. Dacă aveţi un pătuţ mai vechi, asiguraţi-vă că vopseaua a fost complet înlăturată şi înlocuită. Altfel nu folosiţi pătuţul.

• **Nu sunt adeptul volănaşelor sau pernuţelor de protecţie, deoarece o dată cu creşterea cantităţii de pânză din jurul copilului cresc şi oportunităţile de sufocare şi expunere la acarienii de praf.** (Acarienii de praf sunt creaturi microscopice care îşi fac casă în pânză şi covoare. Nu muşcă dar pot cauza alergii la unele persoane.)

În cazul în care folosiţi pernuţe de protecţie, în momentul în care copilul dumneavoastră începe să stea în picioare, înlăturaţi-le deoarece ar putea „evada” cu ajutorul lor.

• **Alegeţi materiale pe care să le puteţi spăla în mod repetat la temperaturi ridicate.** Nylon-ul sau alte materiale sintetice se pot topi, putând deveni, astfel, un pericol de asfixiere.

• **Culoarea albă arată grozav, dar scoate în evidenţă petele.**

Dacă puteţi evita înălbitorul cu clor, vă puteţi scăpa copilul de iritaţii nedorite.

• **Bebeluşii activi se freacă mult de aşternuturi, aşa că alegeţi materiale moi şi delicate.**

• **Majoritatea saltelelor au huse din material plastic, aşa că s-ar putea să doriţi una sau două din pânză.** O husă din material mai fin este suficientă; unele groase şi moi s-ar putea să nu fie prea sigure.

• **Veţi avea nevoie, de asemenea, de mai multe rânduri de cearşafuri, în funcţie de cât de des plănuiţi să spălaţi.**

• **Vă poate fi de folos să aveţi la îndemână câteva păturici mai mici.** Acestea tind să se murdărească foarte uşor şi vă sunt de folos nu numai pentru somn, dar şi pentru când schimbaţi scutece sau ieşiţi din casă.

• **Pentru copiii cu vârsta peste 12 luni, o cuvertură sau o plăpumioară poate fi suficient de confortabilă.** Dar trebuie să aveţi grijă ca bebeluşul să nu se supraîncălzească, deoarece acest lucru măreşte riscul de moarte subită a sugarului (SIDS). Un sac de dormit sau o pătură subţire este de obicei de ajuns, în afara cazului în care la dumneavoastră în casă este mai răcoare.

• Pernele nu sunt considerate sigure în pătuţul bebeluşului până după vârsta de un an, când orice risc de apariţie a sindromului de moarte subită a sugarului a trecut.

PATURI DUBLE ŞI PATURI SUPRAPUSE

Când copilul este gata să se mute din pătuţul pentru bebeluşi – de obicei acest lucru se întâmplă în jurul vârstei de 18–36 de luni – aveţi o mulţime de opţiuni. Unele pătuţuri sunt astfel fabricate încât pot fi transformate în paturi pentru copii ceva mai mari; sau puteţi cumpăra unul nou. Aţi putea fi tentat să treceţi direct la un pat suprapus (vă rog să vă uitaţi la secţiunea despre aceste paturi de la pagina 68, pentru a afla de ce aceasta nu este cea mai bună idee) sau, ca majoritatea oamenilor, aţi putea trece direct la un pat dublu.

Paturi pentru copilaşi versus paturi duble

Paturile pentru prichindei nu sunt absolut necesare dar au farmecul lor. Până în momentul în care va fi destul de mare încât să treacă la un pat normal, copilul ar putea fi încântat de un pat care să arate ca Arca lui Noe sau ca o maşină de curse – doar două din modelele existente în momentul de faţă pe piaţă. Deşi astfel de design-uri pot fi distractive, un pat care nu are o anumită temă este mai flexibil. Un pat simplu poate permite imaginaţiei copilului, ajutată de o recuzită adecvată, cum ar fi cearşafuri şi perne, să îl transforme în orice îşi doreşte, de la un fort în Vestul Sălbatic până la o rachetă cosmică sau un vapor cu pânze.

Paturile pentru copilaşi au şi câteva atuuri în favoarea lor. Ocupă mai puţin spaţiu decât un pat dublu, lucru folositor dacă spaţiul este o problemă în camera copilului. De asemenea, puteţi folosi un timp vechile aşternuturi şi vechea saltea, ceea ce este convenabil, iar faptul că este în continuare înconjurat de aşternuturile familiare i-ar putea uşura tranziţia. Multe astfel de paturi sunt livrate cu bare laterale, reducând riscul ca bebeluşul să cadă. Chiar dacă nu au astfel de laterale, paturile sunt joase, astfel încât vă faceţi mai puţine griji în ceea ce priveşte căzăturile.

„Prichindelul nostru se lupta cu noi când venea ora culcării. Singurul lucru la care mă puteam gândi era că el îşi spunea în gând 'oh, nu mai sunt un bebeluş, şi poate că nu îmi place toată treaba asta cu crescutul'. Menţineţi-vă pe poziţii – merită efortul. Independenţa este unul dintre lucrurile care oferă cele mai mari recompense dintre cele pe care îi putem învăţa pe copiii noştri."

— **chelsea,** pe site-ul DRSPOCK.COM

Pe de altă parte, deoarece copilul dumneavoastră creşte mai mare decât patul, va trebui oricum să îl mutaţi într-un pat dublu în viitorul nu prea îndepărtat. Acest lucru ar putea face ca patul pentru copii mici să nu îşi justifice costul. Dacă vă îngrijorează pericolul căzăturilor puteţi cumpăra bare laterale care să se potrivească pe paturi duble – asiguraţi-vă doar că sunt bine prinse şi că nu există un spaţiu prea mare între ele şi marginea patului în care copilul dumneavoastră ar putea rămâne prins. Puteţi pune, ca măsură de siguranţă, salteaua dublă direct pe podea.

Indiferent de tipul de pat ales, încercaţi să limitaţi numărul animalelor de pluş cu care copilaşul împarte patul. La această vârstă, riscul de sufocare este foarte redus, dar dacă alergiile sau astmul bronşic sunt frecvente în familia dumneavoastră, animalele de pluş sunt grozave ca adăpost pentru acarienii de praf, una dintre cele mai comune surse alergenice.

Paturile suprapuse

Acest tip de paturi sunt de obicei pentru copiii mai mari, dar s-ar putea să vă gândiţi să luaţi unul pentru copilaşul dumneavoastră. Vă rog, mai gândiţi-vă o dată. Paturile sunt grozave pentru copii şi pot ocupa mai puţin spaţiu, dar sunt şi foarte periculoase. În fiecare an sunt raportate mii de astfel de accidentări datorate paturilor suprapuse. Copiii se rostogolesc de pe ele şi îşi rup mâinile. Cad de pe scară.

Rămân blocaţi între patul superior şi perete. Au existat chiar cazuri în care patul de sus s-a prăbuşit, cu rezultate fatale. Probabil, cel mai bun sfat în ceea ce le priveşte este să le evitaţi pe cât posibil.

Dacă vă place ideea existenţei unui alt pat în cameră pentru nopţile dormite acolo de alţi copii, poate un pat extensibil (în care un al doilea cadru şi saltea se potrivesc sub primul şi se pot trage afară la nevoie) este o opţiune mai sigură.

ALTE ACCESORII PENTRU DORMIT

Ţarcurile de joacă fixe sau portabile

Aceste invenţii grozave oferă o suprafaţă sigură în care bebeluşii (şi copiii mici) se pot juca şi dormi. Toate regulile de siguranţă pentru pătuţuri trebuie aplicate şi ţarcurilor. De exemplu, trebuie să vă asiguraţi că salteaua se potriveşte şi că nu este prea moale, să evitaţi pernele moi şi alte posibile pericole de sufocare (până în jurul vârstei de 12 luni, când dispare riscul de apariţie a sindromului de moarte subită a sugarului), să vă asiguraţi că nu există corzi sau bucle în care s-ar putea prinde etc. Pentru ţarcurile mai mari, cu plase laterale, acestea nu ar trebui să aibă ochiurile mai mari de 0,8 centimetri în diametru (astfel încât bebeluşul să nu poată prindă un nasture sau un alt obiect mic în ele), şi materialul din care sunt confecţionate să nu aibă nici o ruptură. Nu toate ţarcurile sunt la fel de sigure. Înainte de a cumpăra unul, verificaţi dacă vreun model a fost retras de pe piaţă. Puteţi face această verificare pe site-ul internet www.cpsc.gov.

Jucăriile pentru pătuţ

Bebeluşii petrec un timp destul de îndelungat în pat treji, aşa că este bine să aibă cu ce să se distreze. O jucărie colorată poate menţine treaz interesul unui copil pentru câteva ore. În mod evident, din punctul său de vedere, o

jucărie agăţată chiar deasupra lui pare mai interesantă privită de dedesubt decât din lateral, aşa că apreciaţi-o corespunzător. Pentru bebeluşii mai mari, jucăriile pentru pătuţ, care pot avea o serie de imagini interesante sau cu texturi diferite, cu butoane şi manete, scot sunete când sunt apăsate etc., sunt foarte apreciate.

Când alegeţi o jucărie de agăţat (sau alte jucării ataşabile de pătuţ) aveţi grijă ca sforile să nu fie mai lungi de câţiva centimetri (dacă pot forma o buclă de cel puţin 35 de centimetri, reprezintă un pericol de strangulare). Asiguraţi-vă că jucăria se ataşează ferm cu cleme, sfori sau chingi astfel încât să nu poată cădea pe bebeluşul dumneavoastră. Iar când bebeluşul a împlinit vârsta de cinci luni sau se poate ridica, cel mai bine este să înlăturaţi orice astfel de jucărie.

Bebeluşilor le place să privească. Dacă nu folosiţi pernuţe de protecţie pentru pătuţ, bebeluşul va putea privi prin cameră atunci când stă întins pe spate – o altă sursă de divertisment. Unora le place să se privească în oglindă (cumpăraţi una care nu se poate sparge, găsiţi în magazinele pentru bebeluşi). Nu vor şti cine este „celălalt” copil până în jurul vârstei de 18 luni. Dacă bebeluşului îi plac fotografiile alb-negru cu contrast ridicat este foarte bine, dar nu există nici un motiv să credeţi că îl face mai inteligent. Şi am văzut unii bebeluşi înconjuraţi de poze, oglinzi, jucării şi zornăitori încât păreau copleşiţi. Unul sau două obiecte interesante reprezintă tot ce au nevoie sau de cât se poate bucura la un singur moment un bebeluş.

Până la vârsta de trei-patru luni, majoritatea bebeluşilor şi-au descoperit mânuţele şi picioarele, precum şi alte părţi ale corpului. Pentru un timp, „jucăria” preferată va fi el însuşi.

Pe la cinci sau şase luni, o dată ce reuşesc să se întindă, pot apuca şi da drumul, vor fi captivaţi de zdrăngănitoare, mici animale din pluş, cărţi cu paginile din material textil sau carton. Este cel mai bine să nu puneţi în pătuţ perne sau animale de jucărie mari şi moi. De ce să riscaţi? Până în jurul vârstei de 12 luni aceste obiecte măresc riscul de

apariţie a sindromului de moarte subită a sugarului, iar după aceea, jucăriile mari pot deveni baza pentru „evadările” unui copil mai aventuros. (În cazul în care folosiţi pernuţe de protecţie la pătuţ, îndepărtaţi-le în momentul în care copilul se poate ridica tocmai din aceleaşi motive.)

Lumina de veghe

Veiozele de veghe ce se introduc direct în priză par utile şi simplu de utilizat, dar ele pot deveni periculoase. O dată ce bebeluşul poate merge de-a buşilea, el şi-ar putea face drum până la priză şi să tragă de o astfel de veioză, putându-se electrocuta sau arde. Dacă optaţi pentru alte tipuri de lumini, de exemplu o lampă mică ce luminează cu intensitate redusă pusă pe o noptieră sau pe o masă – aveţi grijă deoarece copilaşul poate trage de cablu, dărâmând-o. Ambele tipuri sunt cunoscute a produce incendii, de obicei după ce becul a venit în contact cu un material textil sau o hârtie.

Instalarea unui comutator de faze pentru lustra din tavan sau să lăsaţi lumina de pe hol aprinsă şi uşa deschisă reprezintă opţiuni mai sigure. Cu toate acestea, dacă vă hotărâţi să folosiţi o lampă de veghe, există câteva lucruri de care trebuie să ţineţi seama pentru a o face mai puţin periculoasă. Dacă folosiţi una dintre cele care se bagă direct în priză, instalaţi-o într-o priză de perete care este situată mai sus şi la care copilul nu poate ajunge. Dacă folosiţi o lampă cu cordon, treceţi-l prin spatele unei piese de mobilier mai grea astfel încât copilul să nu îl poată trage. Oricare dintre tipuri folosiţi, ţineţi-le departe de draperii, aşternuturi şi alte materiale inflamabile.

Căutaţi modelele care să poarte iniţialele unui centru de testare (de exemplu, „UL” de la Underwriters Laboratories în SUA.) Aţi putea, de asemenea, să folosiţi noile minibecuri cu neon în locul clasicelor becuri.

Muzică, vibraţii şi „zgomot alb”

Unii bebeluşi par a adormi mai uşor dacă există un

zgomot de fond sau „zgomot alb”. Pentru nu foarte mulţi bani puteţi cumpăra un generator de „zgomot alb”. Sau puteţi porni radioul sau televizorul pe un canal unde nu este nici un program şi să lăsaţi volumul scăzut. Se face reclamă la vibratoare ataşabile de pat care i-ar ajuta pe copiii cu colici să doarmă mai bine, creând o senzaţie asemănătoare cu mersul în maşină, dar să nu credeţi afirmaţiile de genul că ar fi fost dovedite ştiinţific. Pe de altă parte, este destul de inofensiv. Muzica în surdină ar putea avea acelaşi efect. Dar aveţi grijă dacă bebeluşul se obişnuieşte să adoarmă cu aceste sunete sau senzaţii, căci va avea nevoie de ele de fiecare dată când trebuie să adoarmă atât la ora de culcare, cât şi în momentul când se trezeşte în timpul nopţii.

CAPITOLUL 2
Alimentația

„În primul an de viaţă, suptul reprezintă pentru bebeluş cea mai mare fericire. Sugarul îşi formează primele impresii proprii despre viaţă după modul în care decurge alăptarea şi primele idei despre lumea înconjurătoare după persoana care îi dă să mănânce.”

— **Dr. Benjamin Spock,** *Îngrijirea sugarului şi a copilului*

Când vorbim despre alimentaţia unui copil, se ştie că nu există o singură cale spre succes. În urmă cu 100 de ani, femeile erau învăţate să îşi hrănească bebeluşii conform unui program fix. În urmă cu 50 de ani, specialiştii au început să promoveze ideea hrănirii la cerere. Astăzi, noi înţelegem că diferiţi copii au nevoi diferite. Cheia către succes nu este o regulă generală pentru toţi ci o abordare flexibilă care se poate modifica astfel încât să se potrivească fiecărui copil şi fiecărei familii.

Alimentaţia cu succes este un parteneriat. Cu un nou-născut, partea dumneavoastră din „înţelegere” constă în a oferi copilului un sân sau un biberon, în a-l ajuta să stea confortabil când mănâncă, a-l ajuta să eructeze când este nevoie, a se opri când este sătul. Partea copilului constă în a transmite semnale clare pentru atunci când îi este foame sau este sătul, şi să vă lase să înţelegeţi ce merge şi ce nu. Chiar şi bebeluşii foarte mici sunt pricepuţi în a comunica această informaţie crucială prin limbajul corpului şi prin comportament. Fiind atenţi la acest feed-back, veţi învăţa încetul cu încetul să faceţi micile ajustări de moment ce vor face ca momentul hrănirii să pară un dans bine repetat. Bineînţeles că nu întotdeauna merge aşa de uşor.

Câteodată feed-backul este că „primiţi” hrana înapoi. Acest lucru înseamnă că bebeluşul a mâncat prea mult o dată.

Ca şi în cazul somnului, un „mâncăcios” îşi poate face părinţii să se simtă foarte competenţi. Un copil care are cicluri de foame mai puţin regulate, care reacţionează intens la disconforturi fizice (cum ar fi gazele intestinale) sau care are sensibilităţi alimentare sau alte afecţiuni cronice ar face şi pe cel mai încrezător părinte să se simtă ca un ratat, pentru că, înainte de toate, fiind cea mai elementară dintre nevoi, alimentaţia stă la baza relaţiei dintre părinte şi copil. Dar atunci când devine scopul principal – modul principal prin care un părinte îşi exprimă dragostea sau oferă confort – rezultatul poate fi un copil supraponderal sau chiar obez. Dar dumneavoastră doriţi ca bebeluşul să se bucure de hrană, dar, la fel de bine, doriţi să aibă şi alte interese.

Scopul acestui capitol este să vă prezinte toată gândirea actuală în ceea ce priveşte acest subiect de importanţă vitală, de a vă ajuta să faceţi alegerile potrivite pentru familia dumneavoastră, de la prima mare decizie pe care trebuie să o luaţi – alegerea dintre alăptatul la sân şi biberon – şi până la alcătuirea unei strategii de alimentaţie pentru un copil în vârstă de trei ani. Pe măsură ce vă hrăniţi copilul din stadiul de nou-născut până când se face mare, ţineţi minte că unul dintre cele mai importante lucruri despre alimentaţia sănătoasă este că aceasta vă face să vă simţiţi bine. Distraţi-vă!

Bazele nutriţionale

Înainte de a începe să vorbim despre cum să vă hrăniţi bebeluşul, aş vrea să petrec câteva momente explicându-vă *cu ce* o să-l hrăniţi. Atunci când veţi înţelege câteva lucruri despre fundamentele nutriţiei sănătoase, veţi fi mai capabili să alcătuiţi o dietă sănătoasă pentru copilul dumneavoastră şi să o ajustaţi după nevoile lui schimbătoare pe măsură ce creşte.

O dietă sănătoasă conţine mulţi nutrienţi

Cărămizile de bază ale nutriţiei sunt proteinele, carbohidraţii (glucidele), grăsimile (lipidele), vitaminele, mineralele şi apa. Proteinele se găsesc în carne, ouă şi peşte, şi, de asemenea, în multe vegetale (în special legume) şi în produsele din cereale integrale. Carbohidraţii – zaharurile şi amidonul – provin, în general, din fructe, legume, cereale şi din alte surse vegetale. Grăsimile provin atât din surse animale, cât şi din plante. Grăsimile animale sunt mult mai probabile să contribuie la apariţia afecţiunilor cardiace, accidentului vascular cerebral şi altor boli înrudite, şi doar produsele de origine animală conţin colesterol.

Proteinele, carbohidraţii şi grăsimile furnizează energie sub formă de calorii, dar gram pe gram, grăsimile furnizează cam dublul energiei eliberate fie de proteine, fie de carbohidraţi. (Desigur, dietele sărace în grăsimi nu sunt neapărat sărace în calorii; 60 de grame de carbohidraţi îngraşă la fel de mult ca 30 de grame de grăsimi.) Vitaminele şi majoritatea mineralelor sunt substanţe necesare doar în cantităţi mici pentru o viaţă sănătoasă.

Cu toate acestea, copiii în creştere au nevoie de o cantitate relativ mare din două minerale: calciu şi fier, deoarece acestea sunt ingrediente fundamentale pentru oase, muşchi, sânge şi creier.

În primele şase luni de viaţă, dietele bazate pe lapte de sân sau lapte praf asigură un echilibru sănătos al acestor nutriente. După această perioadă, bebeluşii învaţă să consume o varietate crescândă de alimente şi încep să aibă preferinţe. Până în jurul vârstei de doi ani, dieta sănătoasă a unui copil se aseamănă cu dieta sănătoasă a unui adult, cu componente din toate grupele, multe legume şi cereale integrale, cantităţi relativ moderate de proteine şi carbohidraţi, şi relativ puţine grăsimi.

Cu aceste linii largi de ghidare, există mult spaţiu pentru varietate. Copiii se pot dezvolta având diete vegetariene, şi chiar diete din care lipsesc complet produsele lactate, dacă sunt atent planificate să

compenseze necesarul de nutrimente din alte surse. (De fapt, există chiar unele dovezi cum că astfel de diete ar oferi beneficii nutriţionale pe termen lung.) Pe de altă parte, există îngrijorări în legătură cu faptul că prea mulţi copii americani consumă aşa-numita „junk food”, bogată în zahăr, sare şi grăsimi procesate, şi fac prea puţine exerciţii fizice. Rezultatul acesteia este creşterea numărului de persoane supraponderale şi afectate de diabet zaharat, fiind o preocupare şi îngrijorare naţională în Statele Unite.

Controalele medicale regulate vă asigură că bebeluşul dumneavoastră este bine hrănit

Scopul principal al hrănirii este, bineînţeles, să aveţi un copil sănătos din punct de vedere fizic. În general, doriţi un copil care creşte normal, are multă energie, se bucură de viaţă şi are scaune normale. S-ar putea să vă pară uşor să vă daţi seama dacă bebeluşul dumneavoastră se încadrează în această imagine, dar, de fapt, acest lucru poate fi surprinzător de dificil.

Aceasta se întâmplă datorită faptului că vă vedeţi copilul zi de zi şi, astfel, vă este greu să observaţi schimbări minime, care se acumulează în timp. Ca un rezultat al acestui lucru, bebeluşii ar putea fi destul de mult peste sau sub greutatea normală fără ca părinţii lor grijulii şi implicaţi în creşterea lor să observe.

Aceasta nu înseamnă că nu ar trebui să vă supravegheaţi atent copilul. Dar pe lângă acest lucru, este bine să aveţi şi o părere obiectivă din exterior din când în când. Cea mai bună cale de a şti dacă primeşte o alimentaţie corespunzătoare este vizita la medic pentru controale regulate. Medicul copilului dumneavoastră are trei instrumente de măsurat, care sunt vitale pentru a observa creşterea, instrumente de care dumneavoastră, probabil, nu dispuneţi acasă: un cântar precis, o placă pentru măsurarea copilului cât stă întins şi un stadimetru, pentru măsurarea înălţimii la verticală. (Stadimetrul este unul dintre acele beţe verticale de măsurat, prevăzut cu o bară orizontală ce se poziţionează pe creştetul copilului).

Cealaltă unealtă necesară este un set de tabele cu indici de creştere. Cu ajutorul acestora, doctorul vă poate spune dacă bebeluşul sau copilul dumneavoastră se află în rata normală de creştere pentru greutate şi înălţime (de multe ori numită şi curba de creştere) şi, chiar mai important, vă poate arăta dacă evoluţia creşterii copilului este normală.

Semnul unei creşteri normale, sănătoase este în funcţie de staţionarea mai mult sau mai puţin timp la acelaşi nivel, raportat la alţi copii de aceeaşi vârstă şi sex. De exemplu, un băiat în vârstă de 9 luni, care cântăreşte 8 kilograme este în percentila 10 pentru vârsta sa; aceasta înseamnă că 10% dintre băieţii de vârsta sa cântăresc mai puţin decât el, iar 90% cântăresc mai mult. Dacă acelaşi băiat la vârsta de 1 an cântăreşte 9 kilograme, el se află tot în percentila 10. Aceasta înseamnă o creştere sănătoasă. El este mai slăbuţ, dar se menţine pe propria curbă de creştere corespunzătoare şi este foarte probabil, de asemenea, că mănâncă bine.

Doctorii se bazează şi pe examinările fizice pentru a determina starea nutriţională a copilului. Ei examinează tegumentele, părul şi unghiile, dezvoltarea musculaturii şi aspectul şi comportamentul general. Pentru a detecta deficienţa de fier, între 6 şi 12 luni se face un test de sânge. Aceste teste se indică doar dacă există vreun motiv specific de îngrijorare.

Alimentația şi creşterea la diferite vârste

Pe măsură ce copilul creşte, problemele apărute se schimbă.

La început, dumneavoastră şi copilul dumneavoastră trebuie să dezvoltaţi un parteneriat în ceea ce priveşte alăptatul la sân sau, dacă vă decideţi să folosiţi biberonul, s-ar putea să fie nevoie să experimentaţi până veţi găsi formula potrivită. Şi tocmai când aţi reuşit să stabiliţi aceste baze va fi timpul să vă treceţi bebeluşul pe alimente solide, fapt ce aduce o rutină cu totul nouă. Şi mai există şi probleme legate de dezobişnuitul de biberon şi ceea ce vor

părea mereu schimbătoare preferinţe şi refuzuri faţă de alimente. Înţelegând în ce fel creşterea şi dezvoltarea copilului dumneavoastră afectează obiceiurile legate de hrană, ar putea să facă întregul proces mai puţin misterios şi vă va ajuta să vă descurcaţi cu problemele ce vor apărea, mai mult ca sigur, pe parcurs.

NOU-NĂSCUTUL

Majoritatea bebeluşilor nu se hrănesc bine în primele zile. Unui copil alăptat la sân s-ar putea să îi ia câteva zile pentru a-şi da seama cum să prindă de mamelon şi să sugă, iar un nou-născut căruia i se dă un biberon, s-ar putea să ia câteva înghiţituri, după care să îşi piardă interesul şi să adoarmă la loc.

În primele şapte până la zece zile de viaţă, nu este neobişnuit ca un bebeluş să piardă puţin în greutate – până la 5–10% din greutatea pe care a avut-o la naştere – înainte de a începe să ia în greutate. Copiii născuţi la termen se nasc cu destule rezerve de grăsime şi lichide astfel încât să treacă cu bine prin această perioadă iniţială. Un nou-născut prematur s-ar putea să nu aibă toate aceste rezerve, şi astfel ar avea nevoie de o supraveghere mai atentă pentru a nu se deshidrata.

În jurul vârstei de 5–10 zile, un bebeluş ar trebui să înceapă să crească cu aproximativ 30 g pe zi. Acesta este cel mai accelerat ritm de creştere al unui copil sănătos din momentul în care a părăsit uterul. Un bebeluş care cântăreşte mai mult la naştere, s-ar putea să crească la început mai puţin, în timp ce unul care se naşte cu o greutate mai mică s-ar putea să crească ceva mai repede în timp, până când îşi atinge potenţialul genetic. Cu un spor de 30 g pe zi, un copil creşte cam 300–400 g pe săptămână.

Cam pe la 3 luni, ritmul încetineşte, ajungând la 60 g la fiecare 3 zile. Chiar şi aşa, la 4 luni, majoritatea copiilor şi-au dublat greutatea de la naştere.

De la naştere până la vârsta de 6 luni, bebeluşii nu au

nevoie de alimente solide. Ei pot creşte foarte bine cu laptele de mamă sau cu formule de lapte bogate în fier (vezi paginile 83–119, pentru informaţii despre: avantajele şi dezavantajele fiecărei metode). Unii părinţi consideră că dacă încep mai devreme cu alimente solide, aceasta îl va ajuta pe copil să doarmă mai bine noaptea, dar cercetările efectuate în acest sens nu au susţinut această idee. Mulţi bebeluşi sunt capabili să consume alimente solide încă de la vârsta de 3 luni sau chiar mai devreme. Dar un start timpuriu nu pare să prezinte nici un avantaj real, crescând însă şansele ca bebeluşul să devină supraponderal. Copiii supraponderali, după cum ştim acum, cresc şi vor deveni adulţi supraponderali, cu toate problemele de sănătate pe care le implică acest lucru. De asemenea, bebeluşii care consumă alimente solide, au scaune abundente şi urât mirositoare.

DE LA VÂRSTA DE PATRU LA DOUĂSPREZECE LUNI

Vârsta de patru luni este o vârstă de cumpănă din multe motive. Este momentul în care bebeluşii încep să doarmă întreaga noapte, iar perioada plânsului nou-născutului şi a colicilor este, în mare parte, depăşită. Un bebeluş în vârstă de 4 luni îşi poate ţine capul drept, atâta timp cât şi corpul îi este susţinut. Vederea i se îmbunătăţeşte astfel încât devine mai interesat de oamenii şi obiectele din cameră, şi nu doar de cele din imediata lui apropiere. Din punct de vedere nutriţional, este perioada când majoritatea părinţilor încep să introducă alimentele solide în alimentaţia copilului lor.

Bebeluşii mici au un răspuns reflex la introducerea lucrurilor solide în gura lor: au tendinţa să le elimine împingându-le cu limba. Pentru majoritatea, acest reflex începe să dispară în jurul vârstei de trei sau patru luni. Înainte de această vârstă, dacă încercaţi să îi daţi alimente solide, nu faceţi decât un lucru inutil. Chiar dacă mulţi părinţi încep devreme introducerea alimentelor solide,

bebeluşii nu au nevoie de ele decât după vârsta de 6 luni. Academia Americană de Pediatrie recomandă laptele de sân ca singurul aliment în primele şase luni de viaţă. Formulele comerciale pot oferi de asemenea nutriţia necesară.

Dacă începeţi să hrăniţi bebeluşul cu alimente solide la patru, cinci sau şase luni, nu va conta probabil în final.

Hrana solidă are avantajele sale. Cerealele pentru bebeluşi reprezintă o sursă bună de fier, care este un element esenţial nu doar pentru sinteza sângelui, dar şi pentru creier şi alte ţesuturi. Alimentele solide conţin mai multe calorii într-un volum mai mic, lucru care este un adevărat avantaj pentru un copil a cărui nevoie energetică creşte mai repede decât stomacul său. Bebeluşilor care încep mai târziu de şase luni, câteodată le este mai greu să se adapteze la diferitele gusturi şi consistenţe, astfel că să înveţe mai târziu să mănânce poate fi ceva mai dificil.

În această perioadă, bebeluşii cresc încă într-un ritm foarte rapid, deşi nu la fel de rapid ca în primele trei luni. Un copil normal îşi dublează greutatea de la naştere până la 4 luni şi şi-o triplează până la 12 luni.

DE LA VÂRSTA DE UN AN LA TREI ANI

Până la vârsta de un an, copilul dumneavoastră îşi poate satisface nevoile nutriţionale cu laptele mamei sale sau cu o formulă de lapte. Dar pe măsură ce hrana solidă devine o parte din ce în ce mai importantă a dietei, îngrijorările legate de nutriţie tind să se înmulţească. Dietele multor copii mici sunt sărace în fier, calciu şi fibre. Îngrijorările în ceea ce priveşte sursele de hrană – şi câtă mâncare este consumată – sunt foarte des întâlnite în această perioadă. Dar al doilea an de viaţă al copilului poate fi şi o perioadă în care descoperă o gamă largă de lucruri care îi plac şi începe să îşi formeze obiceiuri de hrănire sănătoase, care îi vor servi de-a lungul vieţii.

Copiii mici pot mânca aproape orice – şi dacă le veţi oferi şansa, probabil că aşa vor face. Aveţi grijă la

mâncărurile cu care se pot îneca. Acestea includ orice conţine alimente mici, tari sau rotunde, şi orice se sfărâmă în bucăţi ce ar putea rămâne blocate în căile aeriene ale copilului. De exemplu, bananele nu prezintă pericol, în schimb strugurii sunt riscanţi, dacă nu îi tăiaţi în două. (Pentru o listă corespunzătoare, vezi pagina 125). Riscurile sufocării cu alimente nu dispare niciodată, dar copiii în vârstă de 5–6 ani sunt mai atenţi să mestece alimentele, fiind astfel capabili să consume în siguranţă mâncărurile obişnuite.

Undeva între 9 şi 14 luni, creşterea încetineşte pentru majoritatea bebeluşilor, astfel încât cresc cu 30 g la aproximativ 4 zile – o pătrime faţă de perioada de nou-născut. În acelaşi timp, multora le scade şi pofta de mâncare, motiv pentru care mulţi părinţi se îngrijorează. Dacă observaţi acest lucru la copilaşul dumneavoastră, este foarte uşor să cădeţi în plasa de a vă forţa copilul să mănânce mai mult pentru că nu mai creşte. Din nefericire, copilaşii, fiind ceea ce sunt, există foarte multe şanse ca să se opună încercării dumneavoastră de a controla ce mănâncă şi vor mânca de fapt mai puţin.

O idee mai bună ar fi mai degrabă să întrebaţi medicul copilului dumneavoastră. Dacă prichindelul creşte bine, s-ar putea să vă mai relaxaţi în privinţa alimentaţie lui. Cel mai bine este să evitaţi „luptele pentru putere” pe care, oricum, nu le puteţi câştiga. Există mai multe moduri în care puteţi să vă descurcaţi cu un copil dificil, pe care le voi discuta în continuare, dar nici una nu include să vă forţaţi sau să vă păcăliţi copilul să mănânce când nu îi este foame.

Alăptatul la sân

Există femei care nici nu se gândesc de două ori când vine vorba de alăptat – sunt absolut sigure că doresc să îşi alăpteze la sân bebeluşul. Altele sunt sigure că cel mai bun lucru pentru ele este hrănitul cu biberonul şi nici nu iau în considerare alăptatul. Dar majoritatea se gândesc mult înainte de a lua o decizie. Dacă vă aflaţi în această situaţie,

veţi avea nevoie de mai multe informaţii despre acest subiect. Scopul acestei secţiuni nu este de a vă impune alăptatul la sân sau hrănirea cu biberonul, ci de a vă ajuta să alegeţi soluţia cea mai potrivită pentru dumneavoastră.

Avantajele alăptatului la sân pentru copii şi pentru mame

Nu există nici o îndoială că din punct de vedere nutriţional, laptele de mamă este superior formulei comerciale. Toate femelele de mamifere secretă lapte, dar reţeta, ca să zic aşa, diferă de la specie la specie. Laptele femeilor este bun pentru copiii umani, iar laptele de vacă este hrana perfectă pentru viţeluşi.

De fapt, copiii hrăniţi direct cu lapte de vacă tind să se îmbolnăvească grav. Proporţiile nutrienţilor sunt total greşite. Pentru a face laptele de vacă acceptabil pentru bebeluşi, acesta trebuie să fie procesat pentru a i se schimba conţinutul în grăsimi, proteine, fier şi sare. Rezultatul este laptele praf. Bebeluşii sunt capabili să digere laptele praf destul de bine, dar acesta tot nu se poate compara cu cel al mamei.

Laptele uman conţine exact cantitatea de proteine, grăsimi, carbohidraţi şi sare de care are nevoie un bebeluş. Există şi multe alte beneficii.

DE LA PĂRINTE LA PĂRINTE

„Când am alăptat prima oară, prima săptămână am plâns continuu deoarece nu reuşeam să-mi dau seama dacă bebeluşul meu mănâncă destul. Fiul meu, şi sânii mei, nu făceau absolut nimic din ceea ce îmi spuseseră prietenii şi familia că ar trebui să facă. A durat ceva timp, dar cu fiecare zi care trecea, lucrurile s-au îmbunătăţit. Le doresc noilor mămici mult noroc şi ţineţi minte că peste o lună veţi avea un nou motiv de îngrijorare şi îl veţi uita pe cel de astăzi. Nu este niciodată plictisitor.”

— **evesmom,** pe site-ul DR.SPOCK.COM

• **Protecţie împotriva infecţiilor.** Laptele de sân ar putea ajuta bebeluşul să lupte împotriva unor infecţii obişnuite care provoacă diaree şi vomă, cât şi împotriva infecţiilor urechii, nasului, sinusurilor şi plămânilor. Cercetările nu au arătat de cât timp este nevoie ca mama să-şi alăpteze copilul pentru a-i oferi aceste beneficii, dar, mai mult ca sigur, chiar şi perioade scurte oferă o parte din aceste avantaje. De fapt, deşi mai mult este mai bine, primele săptămâni şi luni sunt cele mai importante.

• **Protecţie împotriva alergiilor alimentare.** Expunerea la factori alergeni de timpuriu în viaţă reprezintă una dintre cauzele principale ale alergiilor. Mulţi bebeluşi devin alergici la proteinele din laptele praf de vacă sau soia. Dar alergiile la laptele de mamă nu există. Unii cercetători consideră că bebeluşii hrăniţi timp de 6 luni sau mai mult doar cu laptele mamei au o rată a alergiilor mai mică şi la alte alimente.

• **Risc mai scăzut de obezitate.** Bebeluşii hrăniţi la sân tind să fie mai supli decât cei hrăniţi cu biberonul, în special în a doua jumătate a primului an de viaţă. Unii experţi consideră că aceştia au şanse mult mai scăzute de a deveni obezi mai târziu.

• **Risc mai scăzut de diabet zaharat.** Conform unor studii, copiii alăptaţi la sân ar putea avea mai puţine şanse să sufere de boli autoimune, care apar atunci când sistemul imunitar atacă propriul corp. Printre acestea se numără diabetul juvenil, scleroza multiplă şi două afecţiuni grave care afectează intestinele: boala Crohn şi colita ulcerativă.

• **Îmbunătăţirea dezvoltării intelectuale** (IQ mai ridicat). Mai multe studii au arătat că bebeluşii hrăniţi la sân au dezvoltat un IQ mai ridicat. Dar votul ştiinţific nu a fost încă dat pentru că nu se ştie cu siguranţă dacă chiar laptele este responsabil de această diferenţă. Laptele de mamă conţine, într-adevăr, substanţe care ajută la dezvoltarea creierului, pe care formulele de lapte nu le conţin. Capacitatea laptelui de mamă de a ajuta la dezvoltarea creierului ar putea fi cea mai importantă pentru bebeluşii născuţi prematur care au riscul de a avea

probleme legate de învăţare mai târziu.

De asemenea, şi mamele au beneficii

Bebeluşii nu sunt singurii care beneficiază de pe urma alăptării. Există şi multe avantaje sănătoase pentru mamele care alăptează. Acestea includ:

• **Pierderea în greutate.** Alăptatul consumă multe calorii, ajutând mămicile să revină mult mai repede la greutatea pe care o aveau înainte de sarcină.

• **O mai rapidă micşorare a uterului, cu sângerare mai scăzută.** În timpul alăptării, creierul secretă un hormon numit oxitocină, care are multe efecte pozitive: determină uterul să se contracte şi, astfel, să sângereze mai puţin, în timp ce organismul dumneavoastră, îşi revine după naştere.

Întrebare: Laptele de mamă conţine toţi nutrienţii necesari copilului meu la începutul vieţii?

Răspuns: *Laptele de mamă este singurul care conţine tot ce are nevoie copilul dumneavoastră în primele 6 luni de viaţă, cu o excepţie: bebeluşii cu pielea închisă la culoare sau cei care sunt puţin expuşi la soare ar trebui să primească suplimente de vitamina D, prescrise de medic. După vârsta de 6 luni s-ar putea să aibă nevoie de fluor picături (vezi pagina 120). De asemenea, ar putea avea nevoie de suplimente cu fier; adăugarea de alimente bogate în fier, de exemplu cereale pentru bebeluşi, ar putea rezolva acest lucru important.*

• **Beneficii psihologice.** Oxitocina produce, de asemenea, stări de fericire şi împăcare, sentimente pe care multe mame le trăiesc în timpul alăptatului. (Probabil că nu este o coincidenţă că oxitocina este eliberată şi în timpul orgasmului).

• **Rolul anticoncepţional.** În timp ce mamele alăptează, hormonii eliberaţi au efect anticoncepţional pentru cel puţin 6 luni. Efectul nu este însă garantat 100% astfel încât este recomandată folosirea şi a altor metode anticoncepţionale.

• **Risc mai scăzut de apariţie a cancerului.** Femeile

care alăptează ar putea, de asemenea, avea o şansă mai mică de a se îmbolnăvi de cancer de sân sau de ovare.

Argumente practice pro şi contra

Un avantaj al laptelui de mamă pe care nu mulţi îl iau în considerare este reprezentat de costuri. Cheltuielile cu laptele praf în primele 12 luni se ridică până la aproximativ 800 de dolari (în SUA). Mamele care alăptează trebuie doar să mănânce mai mult decât normal, dar costurile estimate sunt de doar 400 de dolari pe an. Aşa că aceasta înseamnă economii serioase.

Un alt avantaj de la sine înţeles este acela că laptele de mamă este tot timpul disponibil. Nu va trebui ca în toiul nopţii să staţi în mijlocul bucătăriei preparând biberonul. Dacă vă mulgeţi pentru a utiliza mai târziu laptele, tot va trebui să curăţaţi biberoane şi tetine, dar cu mult mai puţine decât în cazul în care aţi folosi exclusiv biberonul. Când plecaţi de acasă nu trebuie să luaţi provizii de biberoane, tetine şi lapte praf. Şi nici nu trebuie să vă faceţi griji că bebeluşul se va îmbolnăvi de la apa folosită la dizolvarea laptelui praf.

Există, bineînţeles, şi dezavantaje ale alăptatului. Cu excepţia cazului în care puteţi fi cu bebeluşul dumneavoastră 24 de ore din 24, un lux pe care din ce în ce mai puţine mămici şi-l permit, trebuie să vă mulgeţi pentru a menţine secreţia de lapte. Acest lucru nu este dificil, dar necesită echipament special (vezi pagina 136). Dacă sunteţi la serviciu, va trebui să găsiţi un loc în care să fiţi singură şi în care să vă simţiţi confortabil. Mamele care alăptează au nevoie de echipamente speciale cum ar fi sutienele de alăptat şi tampoanele pentru sâni, pe care le vom descrie mai detaliat mai târziu în acest capitol. În final, este nevoie de energie fizică pentru a produce lapte; o mamă care alăptează s-ar putea să aibă mai puţină energie pentru a mai face şi alte lucruri cum ar fi treburile gospodăreşti sau munca la serviciu.

Alăptatul şi reluarea serviciului

Necesităţile slujbei în afara casei exercită multă presiune asupra mamelor pentru a renunţa la alăptatul de timpuriu sau nici să nu înceapă. Deşi în Statele Unite, *Family Medical Leave Act* garantează că femeile îşi pot lua până la 12 săptămâni de concediu neplătit – mult mai puţine decât în alte ţări dezvoltate – o mulţime de femei consideră că, pur şi simplu, nu îşi pot permite să lipsească atât de mult de la muncă. Mamele care ştiu că trebuie să se întoarcă la serviciu la scurt timp după naştere ar putea să nu se gândească să înceapă să alăpteze deoarece perspectiva de a înceta în curând este descurajatoare.

Femeile întâlnesc adesea la slujbă obstacole mari dacă decid să continue să alăpteze. Printre acestea se numără lipsa intimităţii şi a timpului pentru a se mulge, frică de scurgeri care pot fi stânjenitoare, angorjarea dureroasă a sânilor, şi presiunea din partea colegilor de a-şi dedica întreaga energie muncii.

CUM LUPTĂ CU INFECŢIILE LAPTELE DE MAMĂ

Sistemul imunitar al bebeluşilor este imatur luni de zile după naştere. Infecţiile apărute în această perioadă sunt îngrijorătoare, de vreme ce bebeluşii mici se îmbolnăvesc mult mai repede decât copiii mai mari. Laptele de mamă conţine multe substanţe care acţionează asupra diferiţilor germeni, fie atacându-i direct, fie împiedicându-i să se ataşeze de celulele bebeluşilor. De asemenea, substanţele din laptele de sân stimulează dezvoltarea populaţiei bacteriene benefice din intestinul bebeluşului, prevenind dezvoltarea bacteriilor dăunătoare. Mai sunt şi alte componente care au o funcţie de control, asigurându-se că diferite părţi ale sistemului de luptă împotriva bolilor acţionează împreună cu succes. Cu totul, există mai mult de 1 000 de componente diferite în laptele uman, multe dintre ele putând avea un rol în lupta cu infecţiile.

*Î*n ciuda tuturor acestor dificultăţi, multe femei găsesc soluţii. În unele companii există locuri unde mămicile pot

lua o pauză şi alăpta periodic. Alte mame reuşesc să se mulgă în timpul zilei şi continuă să alăpteze la sân în restul timpului. Având eficienţă ridicată, pompele duble pot fi de mare ajutor.

O altă soluţie ar fi aceea în care opriţi alăptarea la sân în timpul zilei, folosind laptele praf pentru mesele din această perioadă, şi poate să alăptaţi la sân mai frecvent în timpul nopţii. Această soluţie se poate dovedi funcţională pentru unele mame, altele însă consideră că sânii se măresc şi devin sensibili (angorjarea sânilor), şi nu se simt confortabil ziua, sau că producţia lor de lapte scade atât de mult încât nu au îndeajuns pentru a-şi sătura copilul. Deseori, aceste femei opresc definitiv alăptatul. Soluţiile diferă de la femeie la femeie. Ceea ce este cel mai important este să luaţi în considerare toate variantele posibile, şi să fiţi sinceră cu dumneavoastră înşivă în legătură cu ceea ce contează cu adevărat pentru dumneavoastră.

DE LA PĂRINTE LA PĂRINTE

„Unul din lucrurile care l-au făcut pe soţul meu să fie total de acord cu hotărârea mea de a alăpta a fost momentul în care l-am luat cu mine la una din lecţiile despre alăptat oferite de spitalul nostru. Acolo erau la fel de multe femei câţi bărbaţi, aşa că nu s-a simţit singur. A fost atât de atent la toate poziţiile şi la toate celelalte încât a devenit cel mai mare ajutor al meu. Iar când mama lui şi-a exprimat dezacordul cu faptul că eu alăptez, a informat-o că mă susţine în totalitate.”

— **evesmom,** pe site-ul DR.SPOCK.COM

Alăptatul şi sexualitatea

Uitaţi-vă la orice emisiune de televiziune sau citiţi în orice revistă: sânii sunt pretutindeni, vânzând orice, de la automobile la produse de curăţat. O imensă industrie din

SUA se bazează pe sânii văzuţi într-o lumină sexuală, în loc de o parte a sistemului reproducător feminin şi echipamentului de alăptare. Bineînţeles că sânii sunt şi una şi alta. Dar atenţia acordată de media asupra părţii sexuale face ca multor femei să le fie greu să gândească altfel. Ca rezultat, întrebări legate de alăptatul la sân se încurcă cu problemele legate de sexualitate.

De exemplu, alăptatul face ca sânii să nu mai fie atrăgători? Multe femei sunt îngrijorate de faptul că alăptatul le va face sânii să se lase şi să devină urâţi. Dar schimbările de formă ale sânilor sunt legate mai mult de sarcină decât de alăptat. Sânii cresc în timpul sarcinii pe măsură ce ţesutul care va produce lapte se dezvoltă. Această dezvoltare întinde ţesutul de susţinere al sânilor. Dacă acest ţesut îşi va reveni ulterior la forma de dinainte de sarcină este în mare parte o chestiune de noroc – sânii unora dintre femei sunt mai elastici ca ai altora. Femeile cu sâni foarte elastici pot alăpta, iar câteva luni mai târziu să aibă sânii exact ca înainte de sarcină. Sânii altor mame, care nu alăptează, pot suferi schimbări de lungă durată cauzate exclusiv de sarcină.

Alăptatul face ca femeile să fie mai atractive sau mai puţin atractive pentru soţii sau partenerii lor? Acest lucru variază de la persoană la persoană. Unor bărbaţi nu le plac sânii femeilor care alăptează, în vreme ce alţii sunt atraşi, considerându-i interesanţi şi atractivi. Faptul că partenera lor de viaţă hrăneşte copilaşul din propriul corp îi uimeşte pe unii bărbaţi, iar pe alţii îi face să simtă dorinţă. Multe mame care alăptează simt că sânii lor sunt mai puţin sensibili la stimulările erotice; altele simt că a avea sânii mai mari le face mai senzuale.

Este alăptatul excitant din punct de vedere sexual? Multe mame recunosc că alăptatul le dă o senzaţie de bine, dar nu consideră că aceasta are o tentă sexuală. Le este clar că sânii şi-au dezvoltat o funcţie specializată ca sursă de nutriţie pentru bebeluşul lor.

Alăptatul va face ca partenerul dumneavoastră să se simtă exclus sau să fie gelos? Acest lucru se întâmplă

câteodată, deşi nu ar trebui. Bărbaţii pot să îşi facă partenerele să se simtă confortabil în timp ce alăptează, şi pot prelua multe ale responsabilităţi părinteşti cum ar fi schimbatul scutecelor, ţinutul în braţe, cântatul şi jucatul cu copilul. Multe mame care alăptează se pot mulge în mod regulat, iar taţii pot să îşi hrănească bebeluşii cu laptele mamei folosind biberonul, o linguriţă sau o cană.

Găsiţi sprijin încă de la început

Cât încă sunteţi însărcinată, este o idee bună să discutaţi planurile dumneavoastră în ceea ce priveşte alăptatul la sân cu obstetricianul dumneavoastră. Acest lucru este în mod special important dacă aveţi motive să credeţi că alăptatul va fi dificil datorită unor motive cum ar fi:

- **O intervenţie chirurgicală la sân în antecedente.** Dacă aţi suferit o intervenţie chirurgicală de mărire sau micşorare a sânilor, există o şansă ca aceasta să fi afectat capacitatea acestora de a produce lapte. Aceasta se întâmplă în special dacă incizia chirurgicală s-a făcut în jurul mamelonului, unde se află canalele galactofore. Biopsiile şi operaţiile de înlăturare a nodulilor în general nu cauzează o astfel de problemă. Dar dacă sunteţi îngrijorată, este întotdeauna mai bine să întrebaţi.
- **Mameloane retractate sau plate.** Sugarii trebuie să fie capabili să poată prinde mameloanele pentru a se hrăni. Dacă mameloanele sunt plate sau retractate, există de multe ori lucruri ce pot fi făcute pentru a le face apte pentru alăptare.
- **Sâni foarte mari sau foarte mici.** În general, aceasta nu reprezintă o problemă, dar femeile cu sâni tubulari ar putea avea probleme la alăptat. Dacă sânii dumneavoastră nu s-au mărit vizibil în timpul sarcinii, ar putea fi un semn că glandele care produc lapte nu s-au dezvoltat. Întrebaţi obstetricianul dacă sunteţi îngrijorată în legătură cu mărimea sânilor dumneavoastră.

Verificaţi regulile din spitalul dumneavoastră

Dacă decideţi să alăptaţi, asiguraţi-vă că spitalul în care veţi naşte:

• **Vă aduce nou-născutul imediat după ce aţi născut.** Cu excepţia cazurilor în care sunt bolnavi sau sunt adormiţi din cauza analgezicelor primite de mamă în timpul travaliului, bebeluşii tind să rămână treji şi gata să se socializeze şi să se hrănească imediat după naştere. Mulţi dintre nou-născuţii care nu fac acest lucru, totuşi, se hrănesc foarte bine. Dar aceasta este o oportunitate specială de a începe alăptatul în condiţii optime.

• **Permite copilului să fie cu dumneavoastră tot timpul.** Fără surprindere, nou-născuţii se hrănesc mai des când sunt mai mult timp cu mamele lor. Şi cu cât se hrănesc mai des, cu atât mamele produc mai mult lapte.

• **Evitaţi să daţi copilului apă sau lapte praf. Î**n primele 6 luni de viaţă, bebeluşii sănătoşi nu au nevoie de nimic altceva în afară de laptele mamei. Laptele de mamă este constituit de 87% apă, aşa că un copil care este alăptat la sân primeşte o sticlă cu apă chiar şi în zonele calde. Oferind lapte praf sau apă în această perioadă face ca sugarului să îi scadă apetitul pentru laptele de mamă. Bineînţeles că dacă nu există un motiv medical pentru care îi daţi lichide suplimentare, atunci aşa ar trebui să faceţi. Medicul copilului dumneavoastră vă va informa dacă este cazul.

SPOCK CLASIC

„Cred că există un singur motiv pentru care atât de multe americance renunţă la alăptatul la sân atât de timpuriu: mama care încearcă să alăpteze la sân, în loc să simtă că face cel mai normal lucru din lume şi să aibă credinţa că va reuşi asemenea oricărei alte femei, are senzaţia că alege calea cea mai dificilă şi mai neobişnuită.”

— **Dr. Benjamin Spock,** *Îngrijirea copilului şi a sugarului*

• **Să ofere cursuri ţinute de experţi despre alăptatul la sân.**

Cu excepţia cazului în care sunteţi o mamă cu experienţă în alăptatul la sân, mai mult ca sigur că veţi avea numai de câştigat din sfaturile directe ale unui expert în alimentarea la sân. Cărţile şi casetele video vă pot fi de ajutor, dar nimic nu se compară cu supravegherea şi sfaturile unui profesionist.

• **Să vă permită să rămâneţi în spital până când alăptatul este bine pus la punct sau să trimită pe cineva să vă viziteze acasă.** De obicei, durează câteva zile, câteodată chiar patru sau cinci, înainte ca sânii să producă lapte în mod corespunzător. Majoritatea tipurilor de asigurări de sănătate (în SUA) nu vor permite mamelor să stea atâta timp în spital (şi probabil, nici dumneavoastră nu veţi dori, oricum). Următorul lucru bun ar fi ca spitalul să trimită o asistentă sau un specialist în lactație să vă viziteze acasă, care să evalueze cum vă descurcaţi cu alăptatul şi, în cazul în care este nevoie, să vă ofere sfaturi.

Sfaturi practice

• **Durează un timp până începeţi.** Multe proaspete mămici sunt surprinse când află că primul lichid pe care sânii lor îl produc nu este lapte, ci colostru. Acesta este un lichid gălbui, bogat în proteine, anticorpi şi celule imunitare, care este uşor de digerat de către nou-născut. Între ziua a doua şi a cincea, colostrul începe să se modifice, crescând în volum şi conţinut de grăsimi. La 10–14 zile, sânii dumneavoastră ar trebui să producă o cantitate apreciabilă de lapte matur. Pe lângă acestea, mulţi bebeluşi au nevoie de 2–3 zile pentru a se obişnui cu alăptatul. Un bebeluş născut la termen se poate descurca foarte bine şi fără a se hrăni efectiv în primele câteva zile, dar alăptatul va începe să decurgă normal cam din ziua a cincea.

• **Folosiţi sau pierdeţi.** Legea „cererii şi a ofertei” pentru laptele matern este: cu cât cererea este mai mare, cu atât mai mult vor produce sânii dumneavoastră. Reversul este că odată ce veţi înceta să vă goliţi sânii, nu

va dura mult până ca ei să încetinească secreţia şi în final să înceteze complet. Astfel încât cea mai bună metodă de a vă asigura că aveţi „ofertă” de lapte consistentă este ca bebeluşul dumneavoastră să se hrănească des şi bine.

• **Alternaţi sânii.** Fiecare sân funcţionează independent de celălalt. Dacă alăptaţi întotdeauna mai mult de la unul dintre ei, acesta va produce mai mult lapte în timp ce celuilalt îi va scădea secreţia. Pentru a menţine un echilibru, alternaţi sânul oferit bebeluşului pentru hrănit.

• **Fiţi atentă la durată.** Sugarii vor goli un sân în 10 până la 15 minute. O hrănire completă va dura, deci, 20–30 minute. Dacă observaţi că bebeluşul dumneavoastră este mult mai încet sau pare să obosească uşor în timpul alăptatului, întrebaţi-vă medicul ce este de făcut.

• **Aveţi grijă de dumneavoastră şi nu vă fie teamă să cereţi ajutor.** Alăptatul vă solicită mult organismul; de aceea, va fi nevoie să mâncaţi mai mult (vezi pagina 98) şi să vă odihniţi mai mult. Rugaţi soţul (sau partenerul) sau alţi membri ai familiei dumneavoastră să vă ajute la treburile gospodăreşti. Dacă aveţi probleme în a stabili un program lejer de alăptare, consultaţi un expert în lactaţie.

Semne-cheie ale succesului alăptării

Până în momentul în care bebeluşul va împlini o săptămână, alăptatul ar trebui să meargă bine. Dacă acest lucru nu se întâmplă, atunci va trebui să cereţi imediat ajutor, înainte ca problemele să se agraveze. Semnele care arată că alăptatul merge bine includ:

• **Aveţi un reflex bun de „eliberare”** – o senzaţie de furnicătură când canalele lactifere din sân se contractă pentru a elibera laptele. Dacă eliberarea este puternică, laptele ar putea chiar ţâşni, spre surpriza bebeluşului dumneavoastră.

• **Bebeluşul vă goleşte sânii, hrănindu-se timp de 10 minute sau mai mult.** Ar trebui să vă simţiţi sânii plini înainte de o alăptare şi confortabil de goi după.

• **Când bebeluşul se hrăneşte, îi auziţi înghiţiturile.** După alăptare, bebeluşul este sătul şi

satisfăcut.

• Bebeluşul ar trebui să schimbe 6 sau mai multe scutece pe zi şi să aibă cel puţin 4 scaune de culoarea muştarului, subţiri şi acoperite cu pete albe.

• Sugarul ar trebui să se hrănească la fiecare 2–3 ore în timpul zilei şi de cel puţin 2 sau 3 ori noaptea (un total de 8 sau mai multe mese în 24 de ore). Un sugar hrănit la sân nu ar trebui să doarmă toată noaptea.

• Bebeluşul este activ şi fericit când este treaz.

• Vă simţiţi bine că alăptatul decurge cum trebuie.

Este foarte important să cereţi ajutor dacă oricare dintre aceste lucruri din lista de mai sus nu sunt aşa cum ar trebui să fie. Probleme timpurii cu alăptatul apar şi se agravează doar dacă nu sunt luate măsuri de a le corecta. Un bebeluş care nu primeşte destul lapte se poate îmbolnăvi foarte repede. Aşa că dacă există vreun motiv de îngrijorare că alăptatul nu decurge corespunzător este foarte important să primiţi ajutor din timp din partea medicului dumneavoastră, nu să aşteptaţi până la următorul control periodic.

Dieta dumneavoastră în perioada alăptatului

Nu trebuie să beţi lapte pentru a produce lapte, dar trebuie să consumaţi multă apă, calciu, proteine, vitamine şi fibre vegetale, pentru a vă menţine sănătoasă în timp ce satisfaceţi nevoile nutriţionale ale bebeluşului dumneavoastră. O mamă care alăptează are nevoie de aproximativ 500 de calorii în plus pe zi, care nu înseamnă de fapt foarte multă hrană. Dacă chiar „mâncaţi pentru doi”, după cum se spune, există şanse să vă îngrăşaţi.

Încercaţi să mâncaţi alimente de înaltă calitate, de exemplu multe fructe şi legume. Carnea fără grăsime reprezintă o sursă bună de fier, zinc şi alte minerale. Legumele cu frunze de culoare verde închis sunt surse bune atât de fibre, cât şi de fier. Produsele lactate sunt bune, dar proteinele din laptele de vacă trec în laptele

matern şi pot provoca reacţii alergice. Dacă suspectaţi că acest lucru provoacă o problemă bebeluşului dumneavoastră, încercaţi alte mâncăruri şi sucuri bogate în calciu. Medicamentele antiacide ce conţin calciu sunt o altă sursă bună, aşa cum sunt şi caramelele îmbogăţite cu calciu şi vitaminele D şi K.

Iată câteva alimente de evitat: cafeaua, cola şi ciocolata; acestea conţin toate cofeină, care provoacă iritabilitate bebeluşului (pe de altă parte, puţină ciocolată ar putea fi o necesitate pentru viaţa dumneavoastră şi probabil nu produce nici un rău). Alcoolul trece în laptele matern şi orice în afară de băuturile slab alcoolizate nu reprezintă o idee prea bună. Mâncărurile foarte aromate sau picante pot produce modificări ale gustului laptelui; multor bebeluşi chiar le place gustul de usturoi, dar ardeiul iute ar putea face laptele neplăcut la gust.

Probleme frecvente în timpul alăptatului

Când apar probleme, este foarte bine să aveţi o sursă de informaţii în care să aveţi încredere. Medicul dumneavoastră ar trebui să fie bine informat despre aceste probleme şi pregătit cu recomandări pentru specialiştii în lactaţie. Grupuri de suport pentru alăptare, cum ar fi *Liga Internaţională La Leche,* reprezintă de asemenea o bună sursă de informaţii. Iată în continuare câteva dintre cele mai des întâlnite probleme, împreună cu sfaturi despre cum să le rezolvaţi:

- **Producerea întârziată a laptelui.** Este normal pentru o proaspătă mămică să producă doar o cantitate mică de colostru, prima secreţie gălbuie, dar în a treia sau în a patra zi începe să fie produs laptele şi să crească şi cantitatea produsă. Dacă acest lucru nu se întâmplă, discutaţi cu medicul dumneavoastră. S-ar putea să fie nevoie să suplimentaţi cu lapte praf până când organismul dumneavoastră revine la normal. Folosirea unei pompe pentru sâni stimulează producţia de lapte, în special în cazul bebeluşilor care sug viguros la început.
- **Mameloane dureroase şi crăpate.** Utilizaţi o cremă

hidratantă, de exemplu lanolină 100%. Spălaţi mamelonul doar cu apă; săpunul usucă; lăsaţi-le să se usuce de la sine când puteţi. Asiguraţi-vă că bebeluşul prinde mamelonul corespunzător, luând în gură toată areola (partea închisă la culoare din jurul mamelonului) şi nu doar mamelonul. Când a terminat de mâncat sau când trebuie să schimbaţi sânul, întrerupeţi bebeluşul din supt introducându-i un deget în gură de-a lungul mamelonului, înainte de a i-l scoate din gură. Câteodată, o infecţie micotică numită stomatită candidozică (mărgăritărelul) produce durerea şi crăparea mameloanelor. Uitaţi-vă în gura copilului căutând pete albe pe mucoasa bucală sau membrane albe pe limbă. Tratamentul medicamentos al mameloanelor dumneavoastră şi al gurii copilului poate fi de ajutor.

• **Producerea de lapte în cantitate scăzută.** Dacă vi se întâmplă şi dumneavoastră acest lucru, înseamnă că sugarul nu suge destul pentru a stimula secreţia de lapte – ţineţi minte legea „cererii şi a ofertei”. Încercaţi să folosiţi o pompă după fiecare hrănire, pentru a vă goli complet sânul. Consumaţi apă în cantitate suficientă (2–2,5 l pe zi). Cereţi ajutor familiei, astfel încât să vă puteţi odihni mai mult. Există, de asemenea, medicamente care sporesc producţia de lapte. Cu cât această problemă se prelungeşte, cu atât va fi mai greu să vă reveniţi, aşa că este o idee bună să cereţi sfaturi unui consultant în lactaţie sau unui medic, mai devreme decât mai târziu.

• **Angorjarea sânilor.** Deseori, cauza acestei probleme este aceeaşi ca şi pentru problema de mai sus – adică bebeluşul dumneavoastră nu goleşte suficient sânii. Folosirea unei pompe pentru sâni este remediul principal. Relaxarea pentru câteva minute cu o ceaşcă de ceai cald de plante sau o muzică relaxantă vă poate îmbunătăţi reflexul „de eliberare”. Un prosop umed încălzit pus pe sâni sau un duş cald poate fi de asemenea de ajutor. Exprimarea unei cantităţi mici de lapte înainte de începerea alăptatului poate înmuia sânul, făcând alimentarea mai uşoară. Puteţi încerca de asemenea să alăptaţi mai frecvent. Sunaţi-vă doctorul dacă problema persistă mai

mult de o zi.

• **Scurgerea laptelui.** Aceasta este, de obicei, un semn că aveţi o rezervă bună de lapte. Tampoanele purtate în interiorul sutienului de alăptat pot ajuta să vă menţineţi hainele uscate.

• **Dureri, febră şi oboseală neobişnuită.** Acestea pot fi semnele unei infecţii a sânului (mastită). Această afecţiune serioasă necesită tratament imediat. Doctorul dumneavoastră vă va prescrie antibiotice cu administrarea pe cale orală pentru a vindeca infecţia.

Înţărcarea

Probabil că nu trebuie să stopaţi alăptatul înainte ca bebeluşul dumneavoastră să fi împlinit o anumită vârstă. Academia Americană de Pediatrie recomandă alăptatul la sân până la vârsta de 1 an, şi peste această vârstă dacă mama doreşte. Unele mame aleg să-şi alăpteze copilul o dată sau de două ori pe zi, timp de mai mulţi ani, şi aceşti copii se dezvoltă bine. Dacă vă place apropierea fizică şi legătura emoţională care se creează la alăptat, nu există nici un motiv să renunţai în totalitate când copilul împlineşte un an.

• **Alimentaţia mixtă (naturală şi artificială).** Deşi laptele mamei merge grozav pentru primele 6 luni, marea majoritate a mamelor ajung să suplimenteze această alimentaţie cu lapte praf, mult mai devreme. Mulţi copii se descurcă cu această alimentaţie mixtă, deşi la unii apare temuta „confuzie a mamelonului”; adică refuzarea alăptării la sân atunci când şi-au dat seama cât de uşor este să bea lapte dintr-un biberon. Pentru a preveni apariţia acestei probleme cel mai bine este să alăptaţi cel puţin 6 săptămâni înainte de a introduce în alimentaţie biberonul. Un bebeluş căruia îi place să sugă la sân s-ar putea să refuze biberonul la început; pentru a face mai uşoară această tranziţie pentru bebeluşul dumneavoastră s-ar putea să doriţi să introduceţi alimentul cu biberonul o dată pe zi, începând din jurul vârstei de 2 luni (devreme, dar totuşi după ce alăptatul a fost bine stabilit). Când vine

momentul să vă înţărcaţi copilul, pur şi simplu înlocuiţi pe rând mesele, începând cu cea la care copilul dumneavoastră pare cel mai puţin înfometat. Este cel mai uşor să faceţi acest lucru treptat, înlocuind fiecare masă cu biberonul, la fiecare două sau trei zile până când acesta este complet înţărcat. Ar trebui să lăsaţi propriul nivel de confort şi pe cel al copilului să decidă cât de rapid să decurgă acest proces.

• **Înţărcatul unui copil mai mare.** Dacă bebeluşul dumneavoastră are 9 sau mai multe luni, aţi putea trece direct de la sân la cană. Până la vârsta de 1 an, ţineţi minte să puneţi în cană lapte praf şi nu lapte obişnuit. Un alt sfat: rugaţi tatăl sau alt adult să vă ajute cu trecerea direct la cană. Bebeluşii ar putea fi mai predispuşi să refuze laptele praf sau pe cel de vacă dacă sursa lor preferată (sânul mamei) este chiar în faţa lor. Am tot vorbit despre înţărcat, ca şi cum aceasta ar fi doar o provocare practică. Dar pentru multe mame şi mulţi bebeluşi, înţărcatul are, de asemenea, şi semnificaţii emoţionale. Pot simţi că pierd o legătură specială şi plină de dragoste. A învăţa să se bucure de legături în diferite moduri – împărţind hrana, jucându-se, uitându-se pe aceeaşi carte cu poze sau îmbrăţişându-se – este la fel de important ca şi a învăţa să treacă de la un tip de alimentaţie la altul.

Alimentația cu biberonul

Hrănirea cu ajutorul biberonului ar putea să fie o alegere pe care o faceţi dumneavoastră sau poate chiar singura opţiune pe care o aveţi. În orice caz, este bine să ştiţi că laptele praf poate fi o hrană potrivită pentru bebeluş. Desigur, laptele de mamă are unele avantaje faţă de laptele praf, pe care acesta nu le poate egala (vezi pagina 83), dar este important să nu le exagerăm. Majoritatea bebeluşilor crescuţi cu lapte praf se dezvoltă foarte sănătos, cel puţin în ţările dezvoltate cum sunt Statele Unite ale Americii, unde majoritatea familiilor au acces la apă curată şi cantităţi adecvate de lapte praf.

În trecut, femeile care alegeau alăptatul la sân erau criticate pentru faptul că erau considerate demodate şi în urma ştiinţei, în zilele noastre, femeile care decid să-şi hrănească bebeluşul cu biberonul ar putea fi criticate pentru că nu-şi iubesc îndeajuns copiii, deoarece neagă beneficiile laptelui de mamă. Dar acest tip de atitudine nu este neapărat corect. Alegerea de a alăpta la sân sau de a hrăni cu biberonul nu are nici o legătură cu iubirea dumneavoastră faţă de copil. Hrănirea copilului este o parte importantă din viaţa dumneavoastră, dar trebuie să fiţi capabilă să vă descurcaţi având în vedere timpul şi energia de care dispuneţi. Dar mult mai important este să vă simţiţi bine cu alegerea pe care o faceţi.

Deşi majoritatea femeilor sunt capabile să alăpteze la sân, există unele afecţiuni medicale care fac alăptatul dificil, imposibil sau contraindicat. De exemplu unele femei au infecţii sau trebuie să ia medicamente care trec în lapte şi pot îmbolnăvi copilul (analgezicele eliberate fără reţetă sunt sigure). Dacă trebuie să luaţi un medicament, asiguraţi-vă că aţi întrebat medicul dacă este în regulă să alăptaţi. Intervenţiile chirurgicale la nivelul sânilor pot întrerupe canalele lactifere. Sânii de formă tubulară şi cei mici, care nu se măresc în timpul sarcinii, s-ar putea să nu producă destul lapte. (Sânii mici care se măresc în timpul sarcinii produc însă la fel de mult lapte ca şi cei în mod normal mari).

Realităţile economice ar putea, de asemenea, împiedica femeile să-şi alăpteze copiii cât de mult ar dori; nu există dubii că revenirea la muncă după sarcină poate face continuarea alăptatului dificilă. Fie că hrănirea cu biberonul este o alegere sau o necesitate, ar trebui să fiţi sigură că bebeluşul poate creşte şi se poate dezvolta bine atât din punct de vedere fizic cât şi emoţional. Alăptatul poate fi plăcut, dar nu este magic. Puteţi să vă comunicaţi dragostea şi să vă hrăniţi bebeluşul la fel de bine şi când ţineţi în mână un biberon.

Avantajele hrănirii cu biberonul

Deşi cei care susţin alăptatul la sân nu admit acest lucru întotdeauna, hrănitul bebeluşului cu biberonul prezintă şi unele avantaje.

• **Atât mama cât şi tatăl pot să hrănească bebeluşul.** Hrănirea copilului este o experienţă foarte satisfăcătoare şi care ajută la stabilirea unor legături puternice. Bebeluşul poate învăţa cu uşurinţă să fie hrănit de mai multe persoane. În familia modernă, mama, tatăl şi poate chiar o altă persoană pot avea un rol activ în hrănire.

• **Este uşor să vă daţi seama cât mănâncă bebeluşul.** A fi capabil să măsuraţi cu exactitate cât mănâncă el la fiecare masă vă oferă câteodată un sentiment de siguranţă.

• **Hrănirea în public este mai confortabilă dacă folosiți un biberon.** Deşi nu ar trebui să fie aşa, alăptatul în public poate fi jenant atât pentru dumneavoastră, cât şi pentru cei din jurul dumneavoastră – cel puţin în cultura americană.

• **Hrănirea cu lapte praf poate face revenirea la serviciu să fie mai uşoară.** Deşi multe femei reuşesc să îşi facă timp şi să găsească spaţiul pentru a folosi pompa pentru sâni, acest lucru este deseori dificil, dacă nu chiar imposibil. Hrănirea cu biberonul rezolvă acest lucru.

Alegerea formulei de lapte

S-ar putea să pară complicat, dar această alegere pentru copilul dumneavoastră poate fi chiar uşoară. Majoritatea tipurilor de lapte praf sunt făcute din lapte de vacă sau din soia. Puteţi folosi formulă praf, concentrată, gata preparat sau orice combinaţie a celor trei. Nu contează ce marcă folosiţi, atâta timp cât vă hotărâţi la una consacrată. Asiguraţi-vă că tipul de lapte este îmbogăţit cu fier – cele sărace în fier nu reprezintă niciodată o alegere bună. Fierul din lapte nu produce constipaţie, dar prea puţin fier în dietă poate cauza anemie, cât şi ulterioare probleme de învăţare.

Laptele praf din lapte de vacă

Acesta este standardul între formulele pentru sugari. Pentru a-l fabrica, producătorul îndepărtează grăsimile şi le înlocuieşte cu ulei vegetal, modifică proporţiile de proteine astfel încât să conţină mai puţină cazeină (cheag) şi mai mult zer, reduce conţinutul de sare, măreşte conţinutul de zaharuri şi adaugă fier şi vitaminele necesare. După toate aceste schimbări, laptele praf oferă aproape aceleaşi cantităţi de calciu, proteine, carbohidraţi şi grăsimi ca şi laptele uman.

Bineînţeles, laptele uman îşi schimbă compoziţia de la o zi la alta, mult mai rapid în primele săptămâni de viaţă ale copilului. În mod remarcabil, majoritatea bebeluşilor din Statele Unite se descurcă foarte bine fără aceste lucruri în plus. În ţările mai puţin dezvoltate avantajele laptelui de mamă sunt mult mai dramatice şi critice. Dar chiar şi în ţările dezvoltate există unii specialişti care consideră că laptele de vacă în orice formă este un risc pentru sănătatea bebeluşilor şi a copiilor. Vom analiza această controversă, cu mai multe detalii, în cele ce urmează, dar concluzia este că marea majoritate a nutriţioniştilor şi pediatrilor recomandă laptele praf din lapte de vacă ca opţiune ce trebuie luată pentru majoritatea copiilor hrăniţi cu biberonul.

Laptele praf din soia

Pentru a produce lapte praf din soia, producătorul porneşte de la proteinele din soia, adaugă uleiuri vegetale, sare şi carbohidraţi. Produsul final conţine aproximativ aceleaşi cantităţi de calorii, proteine, grăsimi şi sare ca şi laptele de mamă sau ca cel din lapte de vacă. Principala diferenţă este reprezentată de proteinele din soia, iar carbohidratul este sucroza şi nu lactoza. Unii copii, care sunt alergici la proteinele din lapte de vacă, reacţionează bine la proteinele de soia; dar mulţi dintre cei care sunt alergici la una dintre ele sunt alergici la amândouă (vezi pagina 116).

Formulele elementale

Aceste formule sunt denumite elementale deoarece în loc să folosească ca bază proteinele din laptele de vacă sau din soia, utilizează un amestec de aminoacizi („elementele” din care sunt alcătuite proteinele). Carbohidratul din aceste formule este sucroza, iar grăsimile sunt fie uleiuri vegetale, fie uleiuri speciale înalt digerabile. Aceste formule de lapte sunt indicate copiilor alergici la proteinele din lapte de vacă şi din soia, sau pentru cei care au probleme digestive speciale. Sunt destul de costisitoare şi au ca rezultat un scaun neobişnuit de mirositor. În orice altă privinţă, din punct de vedere nutriţional, sunt similare cu celelalte tipuri. Formulele elementale sunt foarte bune pentru copiii care au nevoie de ele şi nu prezintă nici un beneficiu pentru cei care nu au nevoie de ele.

Alte tipuri de formule de lapte

Există multe variante de formule ale acestor tipuri principale cât şi formule speciale pentru copii cu diferite afecţiuni medicale. Unele tipuri din laptele de vacă conţin sucroză în loc de lactoză. Există, de asemenea, şi formule elementale parţiale pentru copiii ce nu pot consuma formule normale, dar care nu au nevoie nici de formule elementale complete. Lăsaţi medicul copilului dumneavoastră să vă îndrume către una dintre aceste formule dacă este nevoie. Un mic avertisment: dacă vă gândiţi să vă hrăniţi copilul cu lapte de capră, asiguraţi-vă că menţionaţi acest lucru medicului copilului deoarece va trebui să vi se prescrie suplimente speciale. În final, formulele preparate acasă din lapte condensat nu sunt sigure pentru bebeluşi. Ele produc deseori anemie, hemoragii intestinale şi alte probleme.

Formule premixate, concentrate sau pudră

Din punctul de vedere al copilului dumneavoastră, nu contează care dintre aceste trei tipuri folosiţi. Au aceeaşi valoare nutriţională şi gustul nu diferă foarte mult. Puteţi

chiar să le amestecaţi între ele, după cum doriţi, dar luaţi în considerare şi următoarele lucruri:

• **Formulele premixate.** Acestea sunt gata preparate: doar deschideţi cutia şi turnaţi. Sunt de asemenea, cele mai costisitoare şi ocupă cel mai mult loc când le cumpăraţi de la magazin. Cutia pentru o singură porţie este foarte utilă în drumurile cu maşina sau alte ocazii când nu aveţi acces uşor la apă sau la un frigider. Dacă folosiţi acest tip, s-ar putea să fie nevoie să daţi copilului şi fluor (vezi pagina 120).

• **Formulele concentrate.** Pentru a folosi acest tip de formulă, amestecaţi o cană de concentrat cu o cană cu apă. Mărimea unei porţii de 400 g ajunge după amestecul cu apă să fie de 800 g, care este cantitatea de lapte necesară unui bebeluş într-o zi. Un singur sfat: amestecaţi cu exactitate o cană de apă, nici mai mult, nici mai puţin. Dacă puneţi prea multă apă, bebeluşul va fi subnutrit şi nu va creşte corespunzător. Dacă nu puneţi apă, laptele va fi prea concentrat şi vă va îmbolnăvi copilul. O greşeală din când în când nu va face rău, dar folosirea unor cantităţi prea mari sau prea mici de apă în mod regulat este periculoasă.

• **Laptele praf.** Acest tip de lapte este cel mai ieftin şi cel mai uşor de transportat de la magazin. Puteţi lua pachete cu astfel de lapte, astfel încât să-l aveţi în permanenţă, atât timp cât există şi o sursă de apă curată. Urmaţi cu atenţie instrucţiunile de preparare de pe pachete şi folosiţi linguriţa de măsurare inclusă în fiecare pachet. Ca şi în cazul laptelui concentrat, trebuie să fiţi atenţi în ceea ce priveşte cantităţile de lapte praf şi apă, sau bebeluşul se poate îmbolnăvi grav. Dacă nu sunteţi sigură în ceea ce faceţi, rugaţi doctorul copilului să vă arate cum este exact. O dată ce vă veţi obişnui cu prepararea laptelui praf, aceasta va deveni o a doua natură.

Prepararea şi depozitarea laptelui

• **Nu vă obosiţi să fierbeţi apa.** Dacă apa de la robinet provine din reţeaua municipală, nu este nevoie să

fierbeţi apa. Este destul de curată direct de la robinet. Dacă aveţi dubii în ceea ce priveşte calitatea apei, o puteţi fierbe timp de 10 minute sau, şi mai bine, folosiţi apă îmbuteliată. Va trebui, în acest caz, să folosiţi apă fiartă şi pentru curăţarea şi spălarea biberoanelor şi a suzetelor.

• **Folosiţi apă rece.** Este mult mai probabil ca apa caldă de la robinet să antreneze plumbul de pe conducte. Bineînţeles, nu toate locuinţele au conducte de plumb, dar nu puteţi şti acest lucru cu siguranţă. Dacă lăsaţi apa rece să curgă pentru câteva minute, până când este foarte rece, în acel moment apa vine direct din conducta principală şi nu conţine plumb. Fierberea apei nu rezolvă problema conţinutului de plumb. Fierberea nu face decât să mărească concentraţia de plumb deoarece apa se evaporă în vreme ce plumbul rămâne în recipient.

• **Daţi-i bebeluşului laptele cald sau rece.** Unii bebeluşi preferă laptele rece din frigider, alţii încălzit. Nu există nici o diferenţă, din punct de vedere al sănătăţii. Dacă trebuie să încălziţi biberonul, însă, asiguraţi-vă că nu este prea fierbinte. O picătură pe încheietura mâinii ar trebui să fie călduţă, nu fierbinte.

• **Nu încălziţi biberonul la cuptorul cu microunde.** Deoarece microundele nu încălzesc în mod egal, acestea pot crea zone fierbinţi care pot opări bebeluşul chiar dacă sticla este rece. O soluţie la această problemă ar fi să amestecaţi sau să agitaţi biberonul după ce l-aţi încălzit. Dar acest pas poate fi uşor de uitat. Este mai uşor, pur şi simplu, să evitaţi cuptorul cu microunde.

• **Aruncaţi laptele care rămâne în biberon.** O dată ce bebeluşul a supt dintr-un biberon, laptele care a rămas conţine bacterii din cavitatea lui bucală. Dacă puneţi biberonul deoparte pentru a fi folosit mai târziu, nu faceţi altceva decât să oferiţi bacteriilor timp să se dezvolte. Este mai sigur să aruncaţi laptele rămas şi să pregătiţi o nouă sticlă.

• **O cutie o dată desfăcută, trebuie folosită în maxim 2 zile.**

Laptele din cutie este un loc foarte propice pentru ca

bacteriile să se poată dezvolta. O dată ce aţi deschis o cutie, cel mai bine este să-i epuizaţi conţinutul în una-două zile, chiar dacă aceasta este păstrată în frigider, iar în cazul în care este ţinută la temperatura camerei, laptele se poate strica în câteva ore.

• **Spălaţi bine biberoanele, dar nu este nevoie să le sterilizaţi.** Spălatul manual cu apă caldă şi săpun este cel mai indicat. Sticlele nu trebuie să fie sterilizate, ci doar curăţate. Majoritatea maşinilor de spălat vase fac o treabă bună (unele dintre ele chiar „prea bună” topind sticlele din material plastic). Sterilizarea este importantă doar dacă ştiţi că sursa dumneavoastră de apă este contaminată sau bebeluşul are o deficienţă imunitară.

Cât de des şi cât de mult?

Un program de masă flexibil este probabil cel mai bun lucru. Alăptatul reprezintă, desigur, cea mai bună alegere când bebeluşului dumneavoastră îi este foame, dar nu este foarte înfometat. Acest lucru se întâmplă în mod normal când atât dumneavoastră, cât şi bebeluşul aveţi aproximativ acelaşi orar. O modalitate de a vă sincroniza este să urmăriţi ceasul. Dacă îi oferiţi un biberon la fiecare patru ore, bebeluşul se va adapta acestui ritm şi i se va face foame cam la fiecare patru ore.

Acest plan funcţionează în majoritatea timpului cu două excepţii. Prima este reprezentată de bebeluşii care au cicluri de foame variabile. Câteodată li se face foame la două ore, iar în alte cazuri nu li se face foame timp de 5–6 ore. Ritmurile unui copil sunt înnăscute. Unor bebeluşi, pur şi simplu, le este mai greu să se conformeze unui program.

Dacă bebeluşul dumneavoastră este unul dintre aceştia, este o mare greşeală să încercaţi să-i impuneţi un program fix de hrănire. Dacă veţi face acest lucru, atunci puteţi fi siguri că de multe ori copilului nu îi va fi foame de fiecare dată când îi veţi da biberonul, iar în alte dăţi, va plânge de foame cu mult înainte de ora mesei. În orice caz rezultatul va fi un bebeluş irascibil, un stomac deranjat şi deseori vomă sau diaree. Dacă aveţi un copil care nu se poate

adapta temperamental la programul dumneavoastră, atunci va trebui ca dumneavoastră să fiţi destul de flexibilă pentru a vă putea adapta dumneavoastră la al lui.

Cea de a doua excepţie, în care un program strict de hrănire nu va funcţiona, este reprezentată de copilul care creşte brusc şi are un apetit mult crescut pentru câteva zile. Puseele scurte de creştere bruscă apar în mod previzibil, la aproape fiecare 2 săptămâni, pe când puseele mai lungi apar la interval de aproximativ 2 luni. Dacă bebeluşul pare dintr-o dată înfometat, cel mai bun lucru pe care îl puteţi face este să-l hrăniţi şi nu să respectaţi programul stabilit.

Flexibilitatea este importantă, dar aceasta nu înseamnă că ar trebui să-l hrăniţi doar când creşte el, în primul rând pentru că astfel orice activitate este greu de planificat. În al doilea rând deoarece hrănirea doar la cerere nu oferă posibilitatea copilului să-şi dezvolte capacităţile importante de alinare şi aşteptare. Dacă se agită doar la două ore după ce a terminat un biberon mare, este cel mai bine să-i distrageţi atenţia, jucându-vă sau conversând cu el, sau chiar ajutându-l să-şi găsească un deget pentru a-l suge (suptul fără a fi hrănit este denumit „supt nenutritiv” şi este o activitate perfect normală pentru un bebeluş). Dar dacă plânge tare după 3 ore nu are nici un rost să-l lăsaţi să aştepte 4 ore pentru a-l hrăni.

Lăsaţi-vă bebeluşul să decidă cât de mult să mănânce. Este sănătos să mănânce când îi este foame şi să se oprească atunci când este sătul. Cu toate acestea, mulţi adolescenţi şi adulţi se chinuie pentru a face acest lucru: ei mănâncă atunci când sunt supăraţi sau trişti, sau când sărbătoresc ceva. Ţin diete ignorând senzaţia de foame, pentru ca apoi să se îndoape, trecând de punctul când sunt sătui. Autocontrolul sănătos apare din copilărie. Vă puteţi ajuta copilul să fie atent la semnele de foame utilizând cuvintele „foame”, „sătul” şi „mai mult” pentru a descrie ceea ce credeţi că simte bebeluşul. Biberonul nu trebuie să fie soluţia oricărui moment de agitaţie, dar atunci când bebeluşul are biberonul, lăsaţi-l pe el să decidă cât de mult

mănâncă. Cu timpul, copilul va învăţa să-şi asculte senzaţiile organismului, pentru a şti când să mănânce şi când să se oprească; va ajunge, de asemenea, să fie sigur că hrana va fi acolo când va avea nevoie de ea, dar că nu va fi forţat să o mănânce. Aceste lecţii sunt importante şi liniştitoare.

Când părinţii încearcă să-şi forţeze sau să-şi păcălească bebeluşii să mănânce mai mult, decizia finală aparţine bebeluşului. „Să o ascult pe mama şi să ignor ceea ce simte corpul meu sau să-mi ignor organismul şi să o supăr pe mama?”. Este o alegere dificilă. Cu timpul mulţi bebeluşi învaţă să mănânce pentru a-şi mulţumi părinţii sau să nu mănânce pentru a-şi câştiga independenţa.

A lăsa copilul să decidă cât de mult să mănânce poate însemna că în unele momente el nu va bea decât 60–90 ml de lapte, iar la alte mese va bea 250 ml sau chiar mai mult. Un copil al cărui ciclu de foame este mai regulat va consuma mai mult sau mai puţin aceeaşi cantitate la fiecare masă. Un copil al cărui ciclu de foame este mai puţin regulat nu va avea un consum atât de previzibil. Din punct de vedere nutriţional, ambele stiluri sunt la fel de sănătoase şi vă pot ajuta copilul să crească, căpătând o relaţie sănătoasă atât cu mâncarea cât şi cu propriul său organism.

Sfaturi practice

• **Aşezaţi-vă confortabil.** Bebeluşii sunt foarte sensibili la stările adulţilor care îi îngrijesc. Dacă dumneavoastră sunteţi relaxată, atunci şi copilul dumneavoastră va fi tot aşa. Mulţi copii mici preferă un loc liniştit cu o iluminare slabă. Bebeluşii născuţi prematur se descurcă mai bine cu o stimulare mai slabă mai ales când se concentrează asupra hrănirii.

• **Concentraţi-vă asupra copilului dumneavoastră.** În multe feluri, hrănirea cu biberonul poate fi o interacţiune la fel de apropiată cu bebeluşul dumneavoastră ca şi alăptatul. Ţineţi-vă bebeluşul în braţe, în aşa fel încât să vă priviţi ochi în ochi. Vorbiţi încet cu bebeluşul. Faceţi asta

într-o cameră liniştită, în care să nu existe televizor sau muzică zgomotoasă. Dacă aveţi şi alţi copiii, nu va fi, bineînţeles, prea uşor să evitaţi întreruperile. Dar copiii mai mari pot învăţa că în momentul hrănirii nu este bine să ceară lucruri care mai pot aştepta câteva minute.

• **Ţineţi biberonul în poziţie fixă.** Mulţi părinţi agită mult biberonul în timpul alimentării bebeluşului. Acest lucru nu este necesar, dar în unele cazuri chiar distrage atenţia bebeluşului. Este greu să sugi lapte din ceva care se mişcă încontinuu.

• **Eructaţiile sunt opţionale.** Deşi acestea ar putea să pară un lucru surprinzător pentru mulţi părinţi, nu toţi bebeluşii trebuie să eructeze. Mulţi sugari eructează singuri. Câteodată este de ajuns ca bebeluşul să stea pur şi simplu în poala dumneavoastră pentru câteva minute când încă nu şi-a terminat biberonul pentru ca el să eructeze. Sau puteţi să îl frecaţi uşor pe spate. Dacă îl bateţi uşor mai tare pe spate, nu este chiar de ajutor. Peste umărul dumneavoastră este o altă poziţie bună pentru eructare. Dacă puneţi în prealabil un scutec pe umăr, nu vă veţi petrece toată ziua mirosind chiar ca un eructat de copil.

• **Un biberon ar trebui consumat în 10 până la 20 de minute.**

Mai încet de atât şi bebeluşul probabil că munceşte prea mult. Mai repede de atât şi bebeluşul s-ar putea să scuipe mare parte înapoi.

Probleme frecvente legate de alimentaţia cu biberonul

• **Regurgitările sau vărsăturile.** Dacă regurgitează puţin este normal. Mai mult, însoţit de alte semne de disconfort, cum ar fi plânsul sau arcuirea spatelui ar putea fi datorată arsurilor esofagiene sau bolii de reflux gastro-esofagian (vezi pagina 189). Hrănitul în cantităţi mici şi mai des poate fi de ajutor, iar medicul bebeluşului poate sugera şi alte tratamente de încercat.

• **Diareea.** Bebeluşii hrăniţi cu biberonul au de obicei scaune care sunt de aceeaşi consistenţă cu lutul moale.

Dacă acestea sunt în cantitate neobişnuit de mare şi moi, ar mai putea reprezenta un semn de infecţie intestinală (de obicei însoţită de febră sau alte semne de boală) sau, pur şi simplu, să arate că a mâncat prea mult. Dacă bebeluşul pare înfometat, la scurtă vreme după ce a mâncat de ajuns, încercaţi să vă jucaţi cu el sau să îi daţi o suzetă în loc să îi daţi iarăşi biberonul. Dacă diareea continuă sau bebeluşul pare bolnav discutaţi cu medicul.

• **Balonarea.** Bebeluşii înghit foarte mult aer dacă sunt nevoiţi să sugă prea tare sau dacă laptele curge prea repede din biberon. Folosind un ac încălzit puteţi mări gaura din tetină sau puteţi înlocui tetina dacă gaura este prea mare. De asemenea, puteţi încerca şi tetine de diferite forme; şi în timp ce vă hrăniţi bebeluşul, ţineţi sticla la un unghi în care tetina să fie plină cu lapte şi nu cu aer.

• **Intoleranţa la lactoză.** Unii bebeluşi au incapacitatea de a digera lactoza, principalul carbohidrat din laptele praf provenit din laptele de vacă. Simptomele includ: balonare neobişnuită, diaree şi încetinirea creşterii. Un simplu test al scaunului poate confirma acest diagnostic. O formulă de lapte bazată pe soia sau oricare alta fără lactoză reprezintă o soluţie simplă pentru a evita această problemă.

• **Adevăratele alergii la alimente.** Aproape 1 din 20 de bebeluşi are o alergie adevărată la proteinele din laptele de vacă – această problemă este total diferită de simpla intoleranţă la lactoză. Adevărata alergie la lapte provoacă diaree cu sânge, vomă, iritabilitate, urticarie, dificultăţi de respiraţie, secreţii nazale şi alte simptome alarmante. Aproape o treime dintre aceştia sunt alergici şi la proteinele din soia. Tratamentul obişnuit constă în folosirea unei formule elementale care nu conţine proteine nici din soia şi nici din laptele de vacă.

• **Ataşamentul faţă de biberon.** Nu este neobişnuit ca un bebeluş mai mare sau un copil în vârstă de 1-3 ani să devină ataşat de biberonul său, dar aceasta poate constitui o problemă. Bebeluşii care se ataşează de biberoanele lor şi vor să le ducă peste tot după ei suferă, de obicei, de carii

dentare severe deoarece dinţii lor sunt în marea majoritate a zilei scăldaţi în formula care conţine zahăr. O dată ce bebeluşul a terminat de mâncat, cel mai bine este să îi luaţi biberonul. Ajutaţi-l să îşi găsească altă jucărie pe care să o care după el toată ziua.

• **Somnul cu biberonul.** Şi bebeluşii care adorm cu biberonul sunt supuşi riscului apariţiei cariilor, din acelaşi motiv. Dacă puneţi apă în biberon cât bebeluşul doarme, s-ar putea să evitaţi această problemă. Dar de fiecare dată când un bebeluş bea din biberon în timp ce stă întins pe spate, există pericolul ca lichidul să i se scurgă în tubul care leagă urechea de gură (trompa lui Eustachio), mărind riscul apariţiei unei infecţii a urechii (otită). O regulă eficientă de respectat este că nu trebuie să rămână biberoane în pătuţ.

Trecerea de la lapte praf la lapte de vacă

Bebeluşii ar trebui să continue să bea lapte praf până la vârsta de un an. După această vârstă, ei pot bea fără grijă lapte de vacă. Cel mai bine este să consume lapte normal până în jurul vârstei de doi ani, deoarece astfel îşi asigură grăsimile necesare pentru dezvoltarea creierului. După vârsta de doi ani, copiii care se obişnuiesc să consume lapte degresat (1–2% sau mai puţin) au mai puţine şanse ca, mai târziu, să sufere de boli de inimă cauzate de colesterolul crescut.

Laptele de vacă nu este, în ciuda acestor lucruri, un necesar al dietei copilului. Unii doctori respectaţi şi respectabili (printre care şi regretatul dr. Benjamin Spock) consideră că laptele de vacă reprezintă un pericol asupra sănătăţii copilului la orice vârstă. De exemplu, există unele dovezi cum că şansele apariţiei diabetului zaharat ar creşte în cazul folosirii produselor lactate în dieta copilului. Este posibil ca nutriţia să fie adecvată şi fără folosirea lactatelor, dar trebuie să fiţi foarte bine informaţi pentru a realiza acest lucru. Aceste informaţii pot fi găsite în cartea „Dr. Spock – Îngrijirea sugarului şi a copilului”, dacă sunteţi interesaţi.

SPOCK CLASIC

„S-a descoperit că sugarilor le place la fel de mult laptele praf şi beneficiază la fel de mult ca de pe urma alăptării, indiferent dacă biberonul este încălzit, la temperatura camerei sau scos direct din frigider, atâta vreme cât se păstrează aceeaşi temperatură la toate mesele.”

— **Dr. Benjamin Spock,** *Îngrijirea sugarului şi a copilului*

Înţărcarea

Majoritatea copiilor pot bea cu puţin ajutor dintr-o cană cam tot atunci când îşi pot ţine singuri capul drept în timp ce se află în poziţie şezândă – cam în jurul vârstei de şase luni. La vârsta de nouă luni, majoritatea se descurcă singuri cu o cană pentru sorbit (o cană cu un capac ce are un cioc), şi pot folosi o cană mică, normală cam pe la vârsta de 12–15 luni. Dacă bebeluşul nu s-a ataşat de biberon ca un obiect liniştitor, nu ar trebui să vă fie prea greu să îl înţărcaţi de la biberon şi să îl obişnuiţi cu cana. Deşi nu există nici un avantaj dacă vă înţărcaţi copilul devreme, dacă aşteptaţi prea mult nu va face decât să îngreuneze procesul. O bună idee este să începeţi undeva între şase şi nouă luni să folosiţi din ce în ce mai des cana pe măsură ce bebeluşul va deveni din ce în ce mai priceput. La un moment dat, atât dumneavoastră, cât şi copilul dumneavoastră veţi ajunge la concluzia că biberonul nu mai este aşa de folositor şi că este timpul să îl daţi unui alt bebeluş care are nevoie de el.

Nu este, însă, neobişnuit ca prichindeii să aibă un conflict cu părinţii din cauza biberoanelor. Copilul vrea să îl păstreze; părintele vrea ca el să renunţe. Părintele încearcă să facă un târg; bebeluşul, însă, se menţine pe poziţii. Părintele ia biberonul; bebeluşul face un acces de furie şi refuză să utilizeze cana. Până la urmă, părintele cedează şi toată lumea este supărată.

Dacă ajungeţi să vă aflaţi într-o astfel de situaţie, există câteva căi pe care le puteţi urma. Una ar fi ca, pur şi simplu, să faceţi biberonul să dispară. Mai mult ca sigur că va trebui să îndurați un acces de furie al copilului, sau mai multe, de-a lungul mai multor zile, dar, în final, copilul va accepta să bea din cană şi nu va mai plânge după biberon.

O abordare mai puţin drastică ar fi să insistaţi ca biberonul să fie doar pentru hrănire şi nu pentru a fi cărat toată ziua şi pentru a fi cel cu care se doarme noaptea. O dată ce acestea au fost stabilite, puteţi începe ca treptat să îl înlocuiţi cu o ceaşcă, la câte o masă. O altă tehnică ar fi ca să începeţi să adăugaţi treptat din ce în ce mai multă apă în laptele din biberon în fiecare săptămână până ce ajungeţi ca în biberon să nu mai fie decât apă, în toată această vreme continuând, însă, să îi serviţi lapte într-o cană. De obicei, înainte de a se ajunge în acest punct, bebeluşul se va hotărî că ceea ce primeşte cu cana (lapte nediluat) are un gust mult mai bun.

Alimentele solide

Odată ce bebeluşul începe să consume alimente solide, amândoi va trebui să luaţi noi decizii. Trebuie să hotărâţi cu ce mâncăruri să începeţi, cât să îi daţi şi cum să stabiliţi limitele fără a elimina distracţia din hrănire. Iar copilul trebuie să aleagă ce alimente să accepte, cât să mănânce şi cum să se distreze fără a vă enerva pe dumneavoastră prea tare!

Un copil mic va trebui chiar să îşi dea seama cum funcţionează mecanica hrănirii cu alimente solide: să ţină mâncarea în gură şi să o înghită pe tubul care trebuie. Trebuie să i se ofere o varietate cât mai mare de alimente – de obicei cereale, vegetale, fructe şi carne, mai mult sau mai puţin în această ordine – totuşi cu un timp suficient între noi alimente astfel încât să vedeţi dacă este sau nu alergic la ele. Este foarte bine ca, în general, copilul să participe de bunăvoie la aceste experimente culinare.

În jurul vârstei de nouă luni, bebeluşul dumneavoastră

şi-a format deja o conştiinţă proprie – şi un simţ al umorului – care reprezintă noi încercări când vine vorba de hrănire. Înainte, cerealele îi căzeau din gură pentru că îi lipsea coordonarea necesară. Acum, el le scuipă în mod deliberat şi râde. Folosindu-şi noile capacităţi motorii fine, el ia boabe de mazăre şi se joacă cu ele.

FLUORUL

Fluorul este important pentru dezvoltarea unor dinţi sănătoşi care să reziste la carii. Până la vârsta de şase luni, bebeluşii nu au nevoie de fluor în plus deoarece dinţii lor încă nu s-au dezvoltat. După această vârstă, bebeluşii hrăniţi cu biberonul îşi iau necesarul de fluor din apa de robinet (dacă este fluorizată) care este folosită pentru prepararea laptelui praf sau a cerealelor; mamele celor alăptaţi la sân dacă beau apă de la robinet transmit fluorul bebeluşilor prin lapte. Dacă folosiţi formulă premixată sau folosiţi apă îmbuteliată sau dintr-o sursă săracă în fluor, ar trebui să îi oferiţi un supliment de fluor, prescris de doctorul său. Doza obişnuită este de 0,25 miligrame pe zi. Mai mult nu este însă mai bine! Prea mult fluor are ca efect dinţi slăbiţi, cu pete albe, o afecţiune numită fluoroză.

Notă: verificaţi la doctorul dumneavoastră sau la departamentul de aprovizionare cu apă curentă pentru a vedea dacă apa de la robinet este fluorizată.

Dacă încercaţi să îl hrăniţi, el încearcă să apuce linguriţa deoarece doreşte ca el să fie „şeful”.

Un bebeluş mai mare are cu siguranţă preferinţe, iar acestea se schimbă în fiecare zi. La fel se întâmplă şi cu pofta lui, în funcţie de cât de activ este sau dacă în acea săptămână are un puseu de creştere sau nu. Hrănirea lui fără începerea unor lupte pentru putere necesită multă răbdare şi creativitate. Până în momentul în care va pleca la grădiniţă, însă, el va fi căpătat multe capacităţi legate de hrănire, inclusiv aceea de a fi politicos – cel puţin din punctul de vedere al unui preşcolar.

Cum evoluează hrănirea

Ca şi alte comportamente, hrănirea cu alimente solide implică dezvoltarea fizică şi antrenament. Iata câţiva dintre paşii ce trebuie făcuţi în acest proces:

• **Postura** şi **reflexele.** Pentru a folosi linguriţa la mâncat, bebeluşii trebuie să poată sta singuri, drepţi, confortabil, într-un scaun şi să îşi ţină capul pentru mai multe minute. Trebuie să poată să anticipeze mişcarea linguriţei, să îşi deschidă gura şi apoi să îşi strângă buzele împreună pentru a ţine mâncarea în gură. Trebuie, de asemenea, şi să se „dezveţe" de câteva lucruri. Nou-născuţii se nasc cu un puternic reflex de supt care îi ajută să se hrănească eficient. Ei sug orice ajunge în gura lor. Reflexul trebuie slăbit – şi de obicei aşa se şi întâmplă până la vârsta de patru luni – înainte ca ei să înceapă să se hrănească cu alimente solide.

• **Coordonarea limbii.** Bebeluşii trebuie să îşi înveţe limba nişte trucuri noi.

DE LA PĂRINTE LA PĂRINTE

„Am ajuns la concluzia că bebeluşul nostru nu ştia cum să mănânce. Serios! Nu era vorba că nu era interesat de alimente, pur şi simplu nu ştia, însă, că există un anumit ritm în hrănire. Deschizi gura, bagi mâncarea cu linguriţa, închizi gura în jurul linguriţei, laşi linguriţa să iasă, păstrezi alimentele în gură, foşneşti (opţional), înghiţi. Şi apoi repeţi până eşti sătul."

— **danzam,** pe site-ul DRSPOCK.COM

La alimentele solide, limba le împinge în lateral către gingii sau dinţi, iar apoi gura împinge alimentele înmuiate către spatele ei. Când alimentele sunt într-o cantitate mai mare în gură, limba separă un cocoloş care este suficient de mic pentru a putea fi înghiţit, îl mută către fundul gurii, dar păstrează restul în faţă.

• **Pericolul de asfixiere.** Deschiderea către trahee se

află chiar imediat în spatele limbii, în fundul gurii. Deschiderea către esofag, tubul prin care trec alimentele din gură către stomac, se află în spatele traheei. Alimentele trebuie să treacă de trahee pentru a putea ajunge în esofag, iar această poziţionare este o adevărată problemă. Orice persoană a avut un moment în care alimentele au intrat „pe partea cealaltă”; aceasta se întâmplă chiar şi la mâncătorii experimentaţi. Pentru un bebeluş, să înghită pe partea care trebuie va fi o adevărată provocare. Pentru a facilita trecerea hranei în siguranţă prin esofag, traheea prezintă o acoperire parţială. Când limba împinge hrana înapoi şi în lateral, epiglota (formaţiunea care acoperă traheea) protejează traheea, iar esofagul se deschide pentru a primi mica porţie de hrană.

• **Învăţatul necesită timp.** Când este împărţită în etape ca acestea, hrănirea pare a fi un proces complex şi, într-adevăr, este nevoie de timp până când bebeluşul va pune toate aceste abilităţi cap la cap. La început, mulţi împing hrana din gură afară cu limba – un proces numit reflex de expulzie. Acesta funcţionează foarte bine când bebeluşul se hrăneşte la sân, deoarece ajută la stimularea secreţiei lactate, dar trebuie dezvăţat pentru ca bebeluşul să se hrănească cu hrană solidă.

Senzaţia de a avea alimente solide în gură este la început ciudată, iar unii bebeluşi o consideră foarte neplăcută. Dacă la început se îneacă, ei pot deveni foarte nervoşi la vederea linguriţei cu hrană, iar această nervozitate face ca deschiderea gurii şi acceptarea hranei să fie mult mai dificile.

Sfaturi practice

• **Aşteptaţi până când bebeluşul poate sta confortabil într-un scaun pentru bebeluşi.** Acesta este un indiciu comportamental că bebeluşul este gata să înceapă hrănirea cu alimente solide.

• **Începeţi cu o cantitate mică de hrană într-o linguriţă mică, pe care o atingeţi de buzele bebeluşului.** Chiar şi după ce el se obişnuieşte cu linguriţa

şi începe să deschidă de bună voie gura, continuaţi să îi daţi cantităţi mici pentru un timp – nu mai mult decât o boabă de fasole de Lima.

• **Nu vă faceţi griji în legătură cu mâncarea care i se prelinge printre buze.** Dacă bebeluşul împinge hrana afară, nu presupuneţi imediat că el nu este interesat. Cu toate acestea, însă, dacă face asta în mod repetat, opriţi-vă pentru moment, şi încercaţi la următoarea masă. Dacă el continuă, însă, încercaţi săptămâna următoare.

• **Dacă bebeluşul se îneacă sau scuipă, încetiniţi ritmul puţin.** Nu este nici o grabă.

• **Aşteptaţi-vă la dezordine.** Hrăniţi-vă copilul într-o cameră care să aibă o podea ce se curăţă cu uşurinţă, sau puneţi un plastic sau o muşama pentru copii (se găseşte în multe magazine pentru copii) sub scaunul lui.

• **Dacă după o lună ajungeţi la concluzia că bebeluşul dumneavoastră nu a făcut nici un progres, discutaţi cu medicul dumneavoastră.** Există mulţi specialişti, inclusiv terapeuţi de vorbire (logopezi), ocupaţionali şi terapeuţi fizici, care pot ajuta bebeluşii care au probleme cu acomodarea cu alimentele solide. După vârsta de 9–10 luni, bebeluşilor care încă nu s-au obişnuit cu alimentele solide le va fi mai greu cu această acomodare, aşa că nu este bine nici să aşteptaţi prea mult.

Ce alimente să îi oferiţi, şi când

Mâncarea tradiţională pentru bebeluşii în vârstă de patru-şase luni sunt cerealele de orez îmbogăţite cu fier, speciale pentru copii. Sunt puţin dulci (deşi pentru un copil care până atunci nu a consumat decât lapte, aroma este chiar exotică) şi le puteţi controla consistenţa. O consistenţă moderat de subţire este bună pentru început, dar să nu fie chiar lichide.

Începeţi doar cu o linguriţă şi, treptat, creşteţi cantitatea în funcţie de cât mănâncă bebeluşul. Puteţi adăuga diferite cereale la fiecare o săptămână sau două. Dacă sunteţi îngrijorată în privinţa alergiilor, s-ar putea să fiţi nevoită să amânaţi introducerea grâului pentru un timp,

deoarece alergiile la acesta sunt destul de des întâlnite. Folosirea mâncărurilor cu un singur ingredient vă permite să vă daţi seama la ce reacţionează copilul dumneavoastră dacă îi apar iritaţii, diaree sau alte simptome de alergie.

O dată ce bebeluşul dumneavoastră s-a obişnuit cu cerealele pentru bebeluşi, puteţi introduce în dietă şi o legumă sau un fruct. Bebeluşii care se obişnuiesc cu gustul foarte dulce al fructelor s-ar putea să refuze legumele, aşa că cel mai bine este să începeţi cu legumele şi să adăugaţi fructele ceva mai târziu. Puteţi adăuga, de asemenea, sucuri, cum ar fi cel de piersici sau pere, dar în cantităţi mici.

Mâncărurile potrivite pentru „începători”

Fie că le pregătiţi singură, fie că alegeţi din marea varietate comercială de mâncăruri pentru bebeluşi, multe mâncăruri sunt potrivite pentru cei mici:

• **Cerealele pentru bebeluşi:** orez, ovăz, porumb, orz. Lăsaţi-le pe cele din grâu pentru mai târziu.

• **Legumele:** mazăre, fasole, morcovi, dovlecei, cartofi dulci, sfeclă. Mai târziu, puteţi introduce şi broccoli, ceapa şi varza; acestea din urmă sunt alimente grele şi pot provoca flatulenţă.

• **Fructe:** banane mărunţite, compot de mere, pere, piersici, prune, caise, stafide. Ultimele cinci tind să aibă un efect laxativ, dar cei mai mulţi dintre bebeluşi le mănâncă fără probleme.

• **Carne:** orice carne moale fiartă este bună. Tăiaţi-o sau fărâmiţaţi-o ca să nu fie aţoasă. Dacă folosiţi foarte puţină sare, este mai puţin probabil ca bebeluşii să îşi dezvolte o plăcere pentru alimentele sărate care, mai târziu în viaţă, ar putea contribui la apariţia hipertensiunii arteriale. O altă sursă bună de proteine este reprezentată de fasolea fiartă şi mixată. Există o mare varietate din care să alegeţi. Ideea generală curentă când vine vorba de alimentaţia adulţilor este ca la masă carnea să fie consumată doar în cantităţi mici, să nu mai reprezinte principalul fel. Este probabil o bună idee ca bebeluşii să se

obişnuiască încă de pe acum cu acest fel de a mânca.

Mâncăruri pe care să le evitaţi pentru moment

Aşa cum am spus şi mai sus, este cel mai bine să evitaţi cauzele comune ale alergiilor până când bebeluşul are deja vârsta de un an sau mai mult, în special dacă în familia dumneavoastră există cazuri de febră de fân, astm bronşic, eczeme sau alte probleme cu alergiile. Alimentele care trebuie evitate sunt:

- albuşul de ou;
- arahidele şi untul de arahide;
- alunele şi alimentele care le conţin;
- peşte;
- fructe de mare;
- grâu.

Până la vârsta de un an, bebeluşilor nu ar trebui să li se ofere miere sau sirop de porumb. Ambele pot conţine spori ai bacteriei botulinice, care sunt inofensivi pentru copiii mai mari, dar care pe bebeluşi îi pot îmbolnăvi destul de grav. Nu există, de asemenea, nici un motiv pentru a le da bebeluşilor acele „deserturi” la borcan preparate cu mult zahăr. Acestea nu fac nimic altceva decât să încurajeze dezvoltarea cariilor. Este bine dacă bebeluşii consideră fructele ca fiind dulciuri.

Bătălia linguriţelor

Dacă atunci când linguriţa se apropie de gura lui, un bebeluş în vârstă de opt-nouă luni o apucă şi întoarce capul, atunci s-ar putea ca el să fie sătul. Dar, mai probabil, el doar vrea să o controleze. Dacă îi evitaţi mâna şi duceţi linguriţa la gura lui, cel mai probabil va scuipa orice era în ea şi va începe să se foiască.

Soluţia nu este să elaboraţi din ce în ce mai creative trucuri pentru a-l păcăli (vechiul: „uite avionul... deschide uşile hangarului” nu a păcălit niciodată nici un copil, deşi mulţi dintre ei au decis să intre în rol deoarece este un joc). Ce funcţionează cel mai bine este să faceţi un compromis. Dacă îi oferiţi bebeluşului o linguriţă proprie, el poate

exersa să îşi bage în gură mici cantităţi de hrană în timp ce dumneavoastră îl „ajutaţi” cu o altă linguriţă (şi, de fapt, îl hrăniţi cu marea parte a mesei).

De ce par bebeluşii că-şi pierd interesul de a mânca

În jurul vârstei de un an, copiii par să îşi piardă interesul de a mânca. Consumul de hrană scade, iar această scădere a apetitului poate fi alarmantă pentru părinţi. Dar este perfect normal – ei mănâncă mai puţin deoarece nu mai cresc într-un ritm aşa de accelerat ca înainte. Un bebeluş care la această vârstă ar continua să ia în greutate în acelaşi ritm ca înainte ar deveni în foarte scurt timp obez.

Întrebare: copilul meu a fost examinat de doctorul şi de către nutriţionistul nostru, care ne-au spus că are „aversiune faţă de texturi” şi nu a învăţat să mestece şi să înghită cum trebuie. În rest, el este activ şi perfect sănătos. Aţi putea să îmi oferiţi mai multe informaţii în legătură cu această problemă îngrijorătoare, despre care am aflat că este, totuşi, destul de răspândită?

Răspuns: *aveţi dreptate, nu este neobişnuit ca unui bebeluş să nu îi placă texturile anumitor alimente pentru că ele sunt prea crocante, siropoase sau lipicioase. Mulţi copii au o anumită aversiune faţă de o anumită textură, dar cu puţină experimentare, părinţii pot găsi o varietate de alimente pe care cei mici să le îndrăgească. Dar unii copii sunt atât de sensibili la texturi încât descoperirea unui aliment care să le fie pe plac poate fi o adevărată provocare. Chiar dacă nu ştim ce cauzează această problemă, putem să ne ajutăm copiii. Medicul pediatru sau nutriţionistul dumneavoastră vă pot ajuta să lărgiţi orizonturile alimentare ale bebeluşului dumneavoastră şi, totuşi, să îi menţineţi o dietă sănătoasă. Nu vă miraţi dacă pediatrul apelează şi la alţi specialişti. Deseori, terapeuţii de comportament sau de vorbire, care înţeleg modul în care funcţionează gura şi limba, sunt experţi în cum să înveţe un copil să accepte noi texturi în gură, cât şi cum să îşi coordoneze mestecatul şi înghiţitul.*

Cum vă puteţi da seama dacă bebeluşul dumneavoastră mănâncă destul? Ei bine, în primul rând, el ar trebui să fie plin de energie şi curiozitate. O concentrare slabă sau o stare sufletească negativă pot fi semne că bebeluşul nu primeşte destule calorii. Mai important, copilul ar trebui să ia în continuare în greutate conform curbei sale de creştere, aşa cum am descris la începutul acestui capitol. Atâta timp cât copilul creşte conform curbei, nu trebuie să vă îngrijoraţi că mănâncă prea puţin.

Dacă vă forţaţi copilul să mănânce mai mult decât are poftă, nu face nimic altceva decât să aibă un efect negativ. Ca un răspuns la insistenţele unui părinte, un copil cu o voinţă puternică ar putea să refuze să mănânce, nu pentru că ar fi sătul, ci pentru a demonstra cine are controlul. A deţine controlul este foarte important pentru unii copii, aşa că ei vor „face foamea” dacă simt că părinţii îi forţează să mănânce.

Ce puteţi face ca bebeluşul să mănânce destul, fără a intra într-o „bătălie a mâncării”?

• **Puneţi porţii mici pe farfuria lui.** În acest fel, el poate cere mai mult (şi, astfel, să fie „şeful”).

• **Limitaţi cantităţile de lapte şi sucuri.** Bebeluşii nu trebuie să consume mai mult de 450–500 ml de lapte pe zi şi 180–250 ml de suc. Dacă vor consuma mai mult de atât, acestea le vor limita apetitul pentru mâncărurile normale.

• **În timpul meselor limitaţi distracţiile, cum ar fi televizorul.**

Folosiţi un scaun înalt pentru a-i da sentimentul că este reţinut acolo. Aşezatul în scaun este un semnal că este timpul să mănânce.

• **Aprobaţi-l uşor când mănâncă.** De exemplu, zâmbiţi-i sau spuneţi-i ceva plăcut.

• **Dacă face o pauză, acordaţi-i câteva minute ca să i se facă foame din nou.** Când se opreşte, nu îl dezaprobaţi şi nu încercaţi să îl forţaţi să mănânce mai mult, începând un joc.

• **Dacă începe să se joace cu mâncarea, ignoraţi acest lucru.**

Dacă îi spuneţi să înceteze, nu faceţi nimic altceva decât să îl încurajaţi să continue; pentru că ce poate fi mai distractiv decât să îi atragă atenţia mamei sau tatălui! Dar dacă începe să se joace cu mâncarea de nerăbdare sau încearcă să se dea jos din scaun, încheiaţi masa. Dacă nu mănâncă destul la o masă, îi va fi mai foame la următoarea.

• **Oferiţi-i o varietate de alimente, nu doar pe cele care îi plac în mod deosebit.** Este foarte bine să încurajaţi un copil să încerce noi alimente, sau să reîncerce alimente care în trecut nu prea i-au plăcut, dar nu insistaţi ca el să mănânce multe astfel de mâncăruri. În schimb, lăsaţi-l pe el să aleagă alimentele care îi îndeplinesc nevoile nutriţionale.

• **Dacă sunteţi îngrijorată că bebeluşul nu mănâncă destul, aranjaţi o vizită la medic.** El îl va cântări şi vă va explica modurile în care vă puteţi da seama dacă el mănâncă destul.

Lărgiţi orizonturile culinare ale copilului dumneavoastră

De ce sunt, în general, copiii aşa de pretenţioşi când vine vorba despre ce mănâncă? Bineînţeles că mâncarea nu este neapărat singurul lucru în legătură cu care el este pretenţios.

Probabil că preferă o anumită pijama zi de zi, o anumită jucărie cu care se joacă sau un anumit scaun pe care să stea. Copiii sunt, în general, pretenţioşi pentru că abia descoperă cum să îşi formeze opinii şi să ia decizii independente în legătură cu tot felul de lucruri.

Prichindeii îşi permit să fie mai pretenţioşi cu mâncarea deoarece ei nu mai cresc în acelaşi ritm ca atunci când erau mai mici, aşa că nu le mai este foame permanent. Pot să rabde pentru că vor. Ce puteţi face atunci când această mică persoană plină de propria voinţă refuză să mănânce orice în afară de unt de arahide şi gem?

Ca părinte, ultimul lucru pe care trebuie să îl faceţi este să începeţi să vă certaţi pe mâncare cu copilul

dumneavoastră. Aceasta este o luptă pe care nu aveţi cum să o câştigaţi. Nu puteţi să vă forţaţi, în siguranţă, copilul să înghită mâncarea (deşi forţa fizică îşi are rolul ei când vine vorba de medicamente).

SPOCK CLASIC

„Deci, nu forţaţi bebeluşii să mănânce mai mult decât doresc. Lăsaţi-i să-şi savureze mesele şi să simtă că le sunteţi prieteni. Este una dintre principalele căi prin care se vor consolida încrederea în sine, bucuria de a trăi şi dragostea pentru oameni pe parcursul primului an de viaţă.”

— **Dr. Benjamin Spock,** *Îngrijirea sugarului şi a copilului*

Iar mita – „nu poţi mânca desert decât după ce ţi-ai terminat mazărea” – tinde să aibă repercusiuni pe termen lung. Poate va mânca mazărea, dar după ce o termină, este mai mult ca sigur că o va urî chiar mai mult! Iată câteva strategii care se pot dovedi eficiente:

• **Puneţi pe farfurie o mică porţie dintr-un aliment nou, pe care vreţi ca bebeluşul să îl mănânce, mai multe mese la rând.** O dată ce îl va vedea de mai multe ori, nu va mai fi nou (şi, astfel, suspect) şi va fi mult mai dornic să îl încerce.

• **Nu faceţi mare scandal când bebeluşul refuză să mănânce un nou aliment – şi nici când îl mănâncă.** Lăsați mâncarea să fie propria recompensă.

• **Fiţi un bun model.** Lăsaţi-vă copilul să vă vadă mâncând şi bucurându-vă de alimente sănătoase.

• **Dacă bebeluşul cere un anumit aliment sănătos mai multe zile la rând, oferiţi-i-l.** Cel mai probabil se va plictisi în curând de el şi va trece la un alt favorit. Dacă de-a lungul unei săptămâni el consumă un amestec rezonabil de alimente este în regulă, chiar dacă mănâncă un singur tip de hrană într-o zi.

• **Este, de asemenea, foarte bine să stabiliţi limite**

asupra alegerilor culinare. Copilul are dreptul să refuze orice aliment în orice zi. Dar nu are dreptul să ceară să îi gătiţi ceva special doar pentru el. Dacă meniul include cel puţin unul sau două alimente potrivite pentru copii şi copilul decide să sară peste o anumită masă, este treaba lui.

• **Fiţi creativi.** Dacă bebeluşul refuză o anumită mâncare (de exemplu, broccoli) încercaţi să o înlocuiţi cu o alta care prezintă aceleaşi calităţi (napi sau spanac, de exemplu).

• **În cazul în care copilul refuză o întreagă grupă de alimente, de exemplu legumele verzi, puteţi să substituiţi cu alimente din alte grupe.** De exemplu, merele oferă fibre, dovleceii vitamine, fasolea şi alte legume, fier şi proteine. Mulţi copii refuză toate vegetalele cu excepţia uneia – fie porumb, fie mazăre, de exemplu. Este în regulă să îi serviţi mereu aceleaşi vegetale în timp ce îi puneţi în farfurie şi altele.

• **Unii copii sunt sensibili la anumite texturi.** S-ar putea să refuze alimentele care sunt crocante sau „unsuroase”. O dată ce ştiţi aceste lucruri, puteţi să vă folosiţi imaginaţia şi să faceţi mai multe mâncăruri să fie acceptabile. De exemplu, crema de porumb este cam unsuroasă, dar porumbul îngheţat (care este o bună mâncare de consumat cu degetele pentru un copil de doi ani) este crocant.

• **Pentru a înlătura din presiunea care se exercită datorită importanţei hrănirii, puteţi folosi multivitamine masticabile pentru copii.** Ideal ar fi ca bebeluşii să îşi ia toate vitaminele şi mineralele din alimentele consumate. Dar lucrurile nu merg întotdeauna aşa. Dacă îi daţi copilului multivitamine măcar puteţi fi sigură că are asigurat cel puţin mare parte din necesarul de vitamine şi minerale. Vă puteţi relaxa în privinţa legumelor.

DE CE FAC BEBELUŞII MIZERIE

Atunci când mănâncă, bebeluşii şi copiii mici fac mizerie. Şi pentru asta nu este de vină doar proasta lor ţintă şi nesiguranţa mâinilor. Ei fac mizerie intenţionat. Un

comportament care îi înnebuneşte mereu pe părinţi este aşa-numita joacă de-a aruncarea; când ei aruncă intenţionat o bucată de mâncare pe jos, aşteaptă ca dumneavoastră să o ridicaţi, şi apoi, râzând, aruncă aceeaşi bucată din nou. Acesta ar putea părea un joc grozav, dar, de fapt, pentru bebeluş nu este decât un experiment ştiinţific, aflând că, da, mâncarea cade mereu în jos şi nu în sus. Şi descoperă, de asemenea, că dacă mâncarea dispare din raza sa vizuală, ea reapare ulterior.

Deşi acest comportament este extenuant pentru părinţi, bebeluşul realizează în acelaşi timp că este un bun mod de socializare. Pentru copiii mai mici, există câteva lucruri mai distractive decât să vadă pe cineva comportându-se într-un mod previzibil, îi oferă un plăcut simţ al controlului. Alte metode de joacă cu mâncarea – mânjitul pe tava scaunului, de exemplu – pot fi, de asemenea, interpretate ca experimentarea copilului cu culorile şi texturile, sau doar ca o metodă de exprimare creativă în mediul ales de el: cina. Recunoaşterea acestor aspecte pozitive ale mizeriei făcute nu înseamnă că trebuie să acceptaţi totul. Este în regulă ca, pur şi simplu, să încheiaţi masa şi să sugeraţi altă activitate.

Mesele vor deveni mult mai plăcute, iar copilul dumneavoastră va putea să descopere noi mâncăruri în propriul ritm.

• **Încercaţi să evitaţi să folosiţi dulciurile ca recompense pentru o masă „bună”**. Copiii care se obişnuiesc să preţuiască dulciurile când sunt mici, mult mai probabil că le vor consuma şi când vor fi mai mari şi când vor avea un mai mare acces la ele.

Accesorii pentru hrănire

Intraţi într-un magazin pentru copii şi veţi rămâne surprinşi câte accesorii pentru hrănire există în acest moment pe piaţă. Unele sunt practice şi folositoare, altele sunt pur şi simplu ingenioase, iar altele, pur şi simplu, nostime. Această parte a capitolului este menită să vă ajute

să vă descurcaţi prin coridoarele aglomerate şi să găsiţi şi să alegeţi produsele care vă vor fi cu adevărat de ajutor.

ACCESORIILE PENTRU ALĂPTATUL LA SÂN

Pentru o activitate care este 100% naturală şi mai veche decât *Homo Sapiens* însuşi, alăptatul necesită chiar foarte multe accesorii! Iată câteva foarte populare, pe care le puteţi lua în calcul:

• **Îmbrăcămintea.** În timpul sarcinii, probabil că v-aţi asigurat un stoc de sutiene de suport pentru a se potrivi bustului dumneavoastră mărit. Adăugaţi acestora sutienele pentru alăptat cu clape ce se coboară pentru a hrăni copilul. Bluze cu astfel de clape bine camuflate fac mai uşor alăptatul în public şi mai puţin jenant, iar bluzele de noapte pentru gravide fac mai uşor alăptatul din timpul nopţii. Magazinele pentru gravide şi multe magazine mari au o mare selecţie din toate. Deşi s-ar putea să fie puţin cam prea multe. Companiile producătoare de produse pentru gravide realizează şi şaluri sau pelerine speciale pentru a permite mămicilor ceva mai multă discreţie în timp ce alăptează în public.

• **Pompe pentru sâni.** Un echipament fără de care multe mămici ce alăptează nu s-ar descurca este o pompă pentru sâni bună, de calitatea celor din spitale, electrică, în special dacă ele continuă să alăpteze şi după ce îşi reiau serviciul. Cu o pompă eficientă vă puteţi goli sânii în aproape 10 minute, menținându-vă secreţia de lapte şi evitând angorjarea dureroasă. Puteţi achiziţiona pompe manuale sau cu baterii, dar cu acestea mulsul durează mai mult, chiar dacă nu cedează mai întâi muşchii mâinilor dumneavoastră. O pompă electrică de calitate, cu un sistem de recoltare cu două recipiente, vă permite să goliţi ambii sâni în acelaşi timp. Reprezintă, pur şi simplu, cea mai rapidă metodă de a vă goli sânii şi, astfel, poate singura variantă pentru femeile foarte ocupate. Partea proastă este că ele sunt destul de scumpe, preţul situându-se undeva între 300 $ şi 500 $ sau chiar mai mult (în SUA).

Multe spitale şi furnizori de produse medicale le închiriază contra unor rate rezonabile, iar unele tipuri de asigurare medicală acoperă aceste cheltuieli.

• **Tampoane pentru sâni.** Aceste tampoane rotunde şi moi se pun în sutien pentru a ajuta să se absoarbă orice scurgere şi pentru a preveni iritaţiile. Confecţionate de obicei din bumbac, ele sunt disponibile atât în variante ce se pot spăla, cât şi în variante de unică folosinţă.

LISTA CU ACCESORIILE PENTRU ALĂPTAT

☐ **bluză pentru alăptat;**
☐ **cămăşi de noapte pentru alăptat;**
☐ **sutiene pentru alăptat;**
☐ **şaluri sau pelerină pentru alăptat;**
☐ **prosoape de protecţie (de asemenea, un scutec de pânză pus pe umăr funcţionează la fel de bine)**
☐ **tampoane pentru sâni;**
☐ **apărători pentru tetine;**
☐ **pompă pentru sâni;**
☐ **apărători pentru sâni;**
☐ **cutii şi sticle pentru păstrarea laptelui muls;**
☐ **perii pentru sticle şi tetine;**
☐ **pernă pentru alăptare;**
☐ **lanolină sau tampoane cu gel de glicerină;**
☐ **scaun balansoar;**
☐ **suport pentru picioare.**

• **Lanolină sau tampoane cu gel.** Un tub cu lanolină pură sau un set de tampoane cu gel de glicerină pot calma durerile mameloanelor şi pot contribui o vindecare mai rapidă.

• **Apărători pentru sâni şi mameloane.** Apărătorile pentru sâni sunt bucăţi sferice din material plastic ce se potrivesc peste sâni şi oferă un confort sporit în timpul mulgerii. Apărătorile pentru mameloane sunt bucăţi din material plastic subţire, cu o gaură în mijloc, ce se potrivesc în sutiene. Ele protejează mameloanele iritate sau dureroase împotriva frecării de haine şi oferă o circulaţie a aerului îmbunătăţită pentru a le ajuta să rămână uscate.

Unii experţi – ca şi unele mame, de altfel, le consideră necesare; altele nu. Anumite apărători pentru mameloane sunt făcute să scoată în evidenţă mameloanele plate sau retractate, uşurându-i bebeluşului prinderea de ele.

• **Pernele pentru alăptare.** Pentru a uşura presiunea la care sunt supuse spatele şi braţele dumneavoastră, o pernă pentru alăptare este un obiect de mare ajutor. Puteţi folosi orice pernuţă mai tare, dar s-ar putea să descoperiţi că o pernuţă specială, care este făcută să se potrivească conturului braţelor dumneavoastră şi care poziţionează copilul chiar la înălţimea potrivită, să fie chiar mai confortabilă. Acestea se pot găsi la magazinele pentru mămici sau puteţi comanda online.

• **Balansoarul.** Acest obiect foarte popular când vine vorba de alăptare oferă o poziţie ideală pentru alăptare. Căutaţi unul cu un spate solid şi braţele de înălţimea cea mai potrivită pentru dumneavoastră. Pernele pentru scaune îl vor face chiar mai confortabil – şi un mic taburet pentru picioare va face minuni pentru picioarele dumneavoastră obosite.

ACCESORII PENTRU HRĂNIREA CU BIBERONUL

Există foarte puţine accesorii pentru hrănirea cu biberonul care nu sunt deja evidente (adică biberoane şi tetine). Puteţi opta pentru sticle reutilizabile, care trebuie curăţate bine după fiecare folosire, sau unele ce pot fi aruncate, fabricate din material plastic, ce se pot arunca. Există câteva accesorii pe care le puteţi lua în considerare:

• **Perii pentru biberoane.** Acestea ar trebui să fie folosite exclusiv pentru curăţarea biberoanelor bebeluşului. Ar fi cel mai bine să aveţi una pentru sticle şi una ceva mai mică pentru tetine.

• **O varietate de tetine.** Asiguraţi-vă că aveţi diferite forme şi mărimi. Nici una nu este superioară alteia (declaraţii de genul „corecte din punct de vedere ortodontic” sunt pur şi simplu doar chestii de publicitate), dar, pe măsură ce bebeluşul creşte, preferinţele sale s-ar

putea schimba în ceea ce le priveşte.

• O sacoşă izolantă termic. Aceasta vă va ajuta la menţinerea la temperatură scăzută a laptelui deja preparat atunci când sunteţi într-o călătorie.

• Un raft în maşina de spălat vase pentru biberoane şi tetine.

Nu este neapărat absolut necesar, dar dispozitivul sub formă de cuşcă ajută să ţină tetinele mici şi capacele de biberoane pe raftul superior al maşinii de spălat.

• Un încălzitor de biberoane electric sau cu baterii. Când sunteţi acasă, acesta este pur şi simplu un lux care nu este necesar, deoarece o oală cu apă poate îndeplini acelaşi rol. (Ţineţi minte: cuptoarele cu microunde pot produce zone calde într-un biberon care ar putea opări bebeluşul). Cu toate acestea, atunci când sunteţi în călătorie, un încălzitor pe bază de baterii sau unul care se poate conecta la bateria automobilului poate fi foarte folositor dacă bebeluşului nu-i place laptele său rece.

LISTA CU ACCESORIILE PENTRU HRĂNIREA CU BIBERONUL

□ o rezervă de lapte praf din lapte de vacă sau din soia;

□ biberoane din material plastic sau de unică folosinţă;

□ apărători din material plastic pentru biberoane;

□ o varietate de tetine;

□ perii pentru curăţat biberoanele – una mai mică pentru curăţat interiorul tetinelor şi una mai mare pentru curăţatul biberoanelor;

□ o sacoşă izolantă termic pentru transportul la temperatură scăzută a laptelui gata preparat;

□ un încălzitor de biberoane electric sau cu baterii;

□ un raft în maşina de spălat vase pentru biberoane şi tetine;

□ prosoape de protecţie (de asemenea, un scutec de pânză pus pe umăr funcţionează la fel de bine);

□ baveţică (pentru a menţine curate hainele sugarului);

□ un scaun balansoar;

□ un suport pentru picioare;

□ o pernă pentru alăptat (creată special pentru alăptatul la sân, dar poate fi folosită şi pentru hrănirea cu biberonul).

ACCESORII PENTRU HRĂNIREA UNUI COPIL MAI MARE

O dată ce bebeluşul trece la cană sau începe să mănânce mâncăruri solide, o nouă lume de accesorii pentru hrană vă aşteaptă. Unele dintre acestea chiar fac viaţa mai uşoară atât pentru dumneavoastră, cât şi pentru copil; altele se încadrează cu siguranţă în categoria „drăguţe, dar nu neapărat aşa de necesare”.

Scaunele înalte pentru bebeluşi

Când începeţi să îi daţi copilului alimente solide este foarte bine să faceţi asta într-un scaun pentru bebeluşi sau să îl ţineţi în poală (puneţi-vă un şorţ mare sau un halat înainte!). O dată ce începe să se mişte pe cont propriu – de obicei, pe la vârsta, de şapte-opt luni, dacă nu chiar mai devreme – vă va trebui un scaun special. Dacă veţi folosi scaunul la fiecare masă, copilul va învăţa în curând că atunci când este aşezat acolo, este timpul pentru mâncare. Când bebeluşii şi copiii mici ştiu ce se aşteaptă de la ei, sunt mult mai receptivi să se conformeze.

Siguranţa scaunelor înalte pentru bebeluşi

Deşi extrem de răspândite şi folositoare, scaunele înalte pot fi periculoase. De fapt, *Consumer Product Safety Commission* (CPSC) din Statele Unite ale Americii raportează că există mii de accidentări datorate lor în fiecare an. Iată un sumar al recomandărilor de siguranță ale CPSC:

• **Folosiţi curelele fixatoare.** Întotdeauna folosiţi toate curelele care sunt livrate cu produsul, în special cea pentru zona abdomenului inferior. Un copil care poate aluneca înainte pe sub tava scaunului poate ajunge să atârne de cap în vreme ce corpul este peste marginea scaunului.

• **Folosiţi dispozitivele de fixare.** Asiguraţi-vă că dispozitivele de fixare la scaunele pliante sunt fixate în timpul hrănirii; în caz contrar, scaunul s-ar putea prăbuşi.

• **Menţineţi copilul aşezat.** Niciodată nu vă lăsaţi copilul să se ridice în picioare pe scaun, sau să se caţere pe el fără ajutor.

• **Staţi aproape.** S-ar putea să fie nevoie să interveniţi rapid, mai ales când copilul a descoperit cum să desfacă legăturile.

• **Poziţionaţi corespunzător scaunul.** Ţineţi scaunul destul de departe de masă, rafturi sau perete, astfel încât copilul să nu se poate împinge în acestea cu mâinile sau picioarele şi, astfel, să răstoarne scaunul.

• **Fără căţărări.** Nu lăsaţi copiii mai mari să se agaţe de scaun atunci când bebeluşul este în el şi asta poate provoca răsturnarea scaunului.

Când cumpăraţi sau împrumutaţi un scaun, uitaţi-vă după următoarele măsuri de siguranţă (tot din recomandările CPSC):

• **Să aibă o bază de susţinere largă.** Aceasta va împiedica răsturnarea scaunului.

• **Să aibă un design care să prevină alunecarea copilului.**

Dacă scaunul este echipat cu curele fixatoare, nu ar trebui să puteţi fixa cureaua de abdomen fără a face acelaşi lucru cu cea pentru picioare. Un design alternativ este cel în care mai există un mic stâlp între picioare tot pentru a preveni ca bebeluşul să nu alunece. Aţi fi miraţi cât de repede se poate întâmpla asta.

• **Catarame uşor de folosit.** Veţi aprecia foarte mult această calitate simplă atunci când veţi încerca să aşezaţi un copil care se mişcă în continuu pe scaun.

Alte lucruri după care să vă uitaţi includ o tavă care se poate scoate, uşor de spălat şi suficient de mare încât măcar o parte din mâncarea care cade de pe farfurie să nu ajungă pe jos. Un scaun căptuşit oferă un plus de confort (deşi s-ar putea să credeţi că bebeluşul este deja destul de „căptuşit”!). Un scaun pliabil este o necesitate dacă spaţiul din bucătărie este limitat – asiguraţi-vă că folosiţi dispozitivele de prindere.

Scaunele ataşabile

Ca o alternativă la scaunele înalte, unii părinţi preferă scaune care se pot prinde de una din marginile mesei, permiţând bebeluşului să stea la masă. Un impediment al acestui dispozitiv ar fi acela că nu există tava care să ţină mâncarea bebeluşului în acelaşi loc. Siguranţa este o altă îngrijorare. Toate măsurile de siguranţă prezentate mai sus se aplică şi aici. În plus, asiguraţi-vă ca bebeluşul nu poate desprinde scaunul de masă şi, de asemenea, că masa nu poate fi, la rândul ei, răsturnată dacă bebeluşul se împinge în ea cu picioarele. (Personal, aceste scaune mă fac mereu să mă simt nervos.)

Scaunele portabile

O variantă mai sigură şi mai robustă pentru scaunele ataşabile (deşi nu neapărat mai sigure ca cele înalte) sunt aceste scaune.

Ele pot fi folosite singure direct pe podea sau prinse pe un scaun normal. Există şi modele pliabile pentru călătorii.

ALTE ACCESORII PENTRU HRĂNIRE

Pe lângă scaune, alte accesorii pentru momentul mesei includ:

• **Linguriţe pentru copii.** Bineînţeles că orice linguriţă mică este potrivită, dar există multe linguriţe speciale care pot uşura hrănirea. Uitaţi-vă după linguriţe care au cupa căptuşită sau din material plastic. Acestea sunt mai puţin

iritante pentru gingiile şi cerul gurii bebeluşilor decât cele de metal. Linguriţele cu mânere late şi scurte le permit copiilor care au intenţia să se hrănească singuri să şi reuşească câteodată. Linguriţele cu cupa la un anumit unghi pot face, de asemenea, hrănirea proprie mai uşoară. O dată ce bebeluşul a învăţat marea artă a mânuitului linguriţei, aţi putea dori să treceţi la furculiţa pentru copii, cu mânere scurte şi dinţi mici şi neascuţiţi.

• **Bavete.** Există multe tipuri: din pânză, din material plastic, care în partea de jos prezintă reţinătoare pentru firimituri, care acoperă pe lângă pieptul bebeluşului şi braţele acestuia, bavete care se leagă, care se pun pe după cap, chiar şi unele „de lux” garnisite cu catifea şi panglici pentru ocazii speciale. Majoritatea nu sunt scumpe, astfel că puteţi experimenta, pentru a descoperi care vi se potriveşte.

• **Căni.** O cană cu cioc are un fund mai greu şi un capac cu loc de băut. O cană de sorbit nu are fundul greu, dar prezintă acelaşi tip de capac. Amândouă tipurile ajută bebeluşul să se obişnuiască să bea din cană şi să nu verse prea mult pe lângă.

LISTA CU ACCESORII PENTRU HRĂNIRE

□ **castronaşe;**
□ **farfurii compartimentate;**
□ **linguriţe pentru copii (eventual căptuşite);**
□ **furculiţe pentru copii (cu dinţi mici şi rotunjiţi);**
□ **bavete;**
□ **covoraş din material plastic;**
□ **scaun înalt de bebeluş;**
□ **scaun ataşabil sau portabil (ideal pentru folosire ocazională, nu permanentă);**
□ **cană cu cioc sau pentru sorbit;**
□ **râşniţă pentru mâncare.**

• **Castronaşe şi farfurii.** Castroane mici cu ventuze pe fund se prind cu fermitate de tăvile scaunelor sau de masă, asigurând o suprafaţă de mâncare mai stabilă (şi mai puţine lansări ale castroanelor). O farfurie

compartimentată, cu zone separate pentru trei sau patru tipuri de alimente, poate fi de ajutor în cazul copiilor care consideră ca piureul nu trebuie să intre niciodată în contact cu sosul de mere.

- **Covoraşe de material plastic.** Puse sub scaun, aceste covoraşe din material plastic, uşor de curăţat, pot fi cel mai bun prieten al dumneavoastră.
- **Râşniţe pentru mâncare.** Aceste dispozitive manuale vă pot ajuta să transformaţi mâncărurile normale în hrană pentru copii prin tăierea acestora în bucăţi foarte mici. Puteţi folosi, de asemenea, un blender sau un robot de bucătărie ca alternativă.

CAPITOLUL 3
Alinarea

„În primul rând, plânsul este singura modalitate de comunicare a copilului cu exteriorul, cu noua lume, şi are multe înţelesuri, nu doar durere sau tristeţe. Pe măsură ce creşte, plânsul este o problemă mult mai puţin serioasă pentru că vă faceţi mai puţine griji, ştiţi la ce să vă aşteptaţi de la el în anumite momente ale zilei, pentru că puteţi face diferenţă între tonalităţile diferite ale plânsului, şi copilul are din ce în ce mai puţine motive de plâns.”

— **Dr. Benjamin Spock,** *Îngrijirea sugarului şi a copilului*

Alinarea este o necesitate primară, aşa cum sunt şi hrana sau siguranţa. Puii de maimuţă crescuţi fără contact matern nu supravieţuiesc. Copiii crescuţi în instituţii impersonale, fără relaţii iubitoare, cresc marcaţi atât fizic, cât şi psihic. Şi aşa cum bebeluşii au nevoie să primească alinare, şi părinţii au nevoie de a oferi alinare. Ce poate fi mai frumos decât să iei în braţe un copil care plânge şi să îl ajuţi să se relaxeze, să se liniştească şi să cuibărească la pieptul tău? Şi ce poate fi mai dezamăgitor decât momentul în care iei un copil care plânge în braţe, iar acesta începe să ţipe mai tare şi să se agite?

Alinarea este foarte mult o activitate de „aici şi acum”: principalul scop este să vă ajutaţi copilul să treacă printr-un moment dificil, după care să meargă mai departe. Dar există, de asemenea, şi efecte pe termen lung. De fiecare dată când vă alinaţi copilul, aflaţi lucruri noi despre el. Ajungeţi să aflaţi mai bine ce îl supără şi ce îl ajută să se simtă mai bine. În acelaşi timp, copilul dumneavoastră ajunge să vă cunoască mai bine şi să aibă mai multă

încredere în dumneavoastră, şi, în schimb, să înveţe la rândul lui să devină o persoană care ştie să ofere alinare. Puteţi observa aceasta la un copil de trei ani care îşi leagănă în braţe păpuşa şi îi spune: „Nu plânge, copilaşule!”. Un copil care a fost alinat bine şi inteligent are de-a lungul vieţii o rezervă de resurse interioare la care să apeleze când are de-a face cu încercările vieţii mai târziu.

Alinarea unui copil care plânge este o reacţie naturală, dar aceasta nu înseamnă că va fi mereu uşor. Unii copii se supără mai uşor decât alţii şi le este mai greu să se liniştească. Iar copiii care suferă de colici pot plânge ore în şir fără ca părinţii să poată face ceva să îi liniştească. Pe măsură ce bebeluşii cresc nevoile lor de alinare se schimbă. Ei sunt mai capabili să suporte stresul fizic de zi cu zi – foamea, de exemplu – dar dau peste noi încercări emoţionale, cum ar fi timpul petrecut fără părinţi sau cu monştrii imaginari. Aceste noi supărări necesită noi abordări din partea părinţilor.

Fie că abia învăţaţi să interpretaţi diferitele moduri de a plânge ale copilului sau aveţi de-a face cu un copil arţăgos, informaţiile din acest capitol sunt făcute să vă ajute să căpătaţi încredere şi competenţă atunci când vine vorba de alinarea copilului dumneavoastră. Sper, de asemenea, că oferindu-vă aceste idei despre necesităţile emoţionale şi mintale ale bebeluşului dumneavoastră, vă voi ajuta să vă descurcaţi în acele momente (care ni s-au întâmplat la toţi!) când nu totul merge cum trebuie.

Bazele alinării

Copilul nu se va jena să vă anunţe când are nevoie de alinare. Cel mai probabil, el va cere atenţie plângând tare şi cu poftă. Un copil care plânge este greu de ignorat. Plânsetele înnebunesc mulţi adulţi şi, în special, pe cei care sunt părinţi. Şi, într-un fel, aşa şi este normal. Plânsul este unul dintre puţinele moduri de care dispune un copil prin care să ne spună că are nevoie de ajutorul nostru. Este foarte probabil că plânsul bebeluşului s-a dezvoltat tocmai

pentru că este un mod foarte eficient de a căpăta atenţia şi protecţia unui adult. Atât plânsul copilului, cât şi nevoia părintelui de a răspunde par să fie dirijate de instincte puternice. Faptul că plânsul unui copil este atât de deranjant arată cât de legaţi sunteţi dumneavoastră şi copilul dumneavoastră.

Fiecare copil plânge câteodată. Nou-născuţii plâng, de obicei, foarte puţin în primele două săptămâni de viaţă, dar ulterior plâng din ce în ce mai mult. Momentul în care plâng cel mai mult în medie este în jurul vârstei de şase săptămâni. La acea vârstă, un bebeluş sănătos poate plânge trei sau chiar mai multe ore din 24. După aceea, perioadele de plâns scad treptat ca durată, astfel încât pe la trei sau patru luni, majoritatea bebeluşilor nu plâng cumulat mai mult de o oră pe zi.

Nimeni nu ştie ce cauzează acest vârf al plânsului la această vârstă. Un indiciu ar fi că el are loc în multe culturi diferite pe tot globul. Aceasta sugerează că este legat de o dezvoltare biologică. După cum am spus şi mai înainte în capitolul legat de somn, majoritatea bebeluşilor petrec primele trei luni din viaţă făcând diferenţa dintre noapte şi zi şi stabilindu-şi un program rezonabil de somn. Aşa că este posibil ca tot plânsul acela să fie legat de faptul că ciclul de somn al copilului este încă desincronizat, cam cum se întâmplă în tulburarea somnului datorată schimbării fusului orar. Oricare ar fi explicaţia, nu vă miraţi să descoperiţi că bebeluşul dumneavoastră plânge foarte mult, când are cam o lună sau două, fără nici un motiv aparent.

Plânsul îi învaţă multe atât pe copii, cât şi pe părinţi

Plânsul este prima experienţă a copilului legată de fenomenul de „cauză şi efect”. El învaţă că plânsul va face ca un adult în care el are încredere să apară şi să îl facă să se simtă mai bine. Chiar şi un copil foarte mic pare să îşi dezvolte această aşteptare pozitivă, care şi devine o parte de bază a relaţiei lui cu părinţii săi. Ideea adânc înrădăcinată că „Mami şi Tati fac ca totul să fie în regulă şi

au grijă de mine” îl va urma pe copil de-a lungul vieţii şi îl va ajuta să treacă prin stresurile copilăriei, cum ar fi rămânerea acasă cu o nouă bonă sau momentele în care este plecat la şcoală pentru prima dată.

Bineînţeles că nici un părinte nu poate reacţiona chiar întotdeauna perfect, şi cel mai bine este că nici nu trebuie. Câteodată, puteţi reacţiona imediat după ce copilul începe să plângă, dar cu alte ocazii vă poate lua puţin timp. Aceste mici întârzieri nu sunt un lucru rău. În schimb, ele oferă copilului motivul şi oportunitatea să înceapă să îşi dezvolte abilităţile de auto-liniştire (aşa cum am descris în primul capitol al acestei cărţi), doar atunci când părintele îşi face un obicei de a răspunde cu întârziere când începe copilul să se simtă singur, neajutorat şi deprimat.

De asemenea, şi părinţii pot învăţa din plânsul copilului. Din experienţă veţi fi capabili să deosebiţi diferite moduri de a plânge ale copilului – de exemplu, foamea faţă de oboseală şi faţă de plictiseală – şi, în acelaşi timp, răspunsurile care sunt cele mai potrivite. În acest fel, veţi ajunge să vă simţiţi din ce în ce mai capabili. În funcţie de copilul dumneavoastră, vor exista unele situaţii, sau poate mai multe, când orice aţi face, nimic nu poate opri copilul din plâns decât trecerea timpului. Din aceste experienţe neplăcute veţi descoperi că aveţi unele rezerve de răbdare şi de abilitate de educaţie de care nu aţi ştiut până atunci. Aceste lecţii dure vă vor fi de folos mai târziu, când copilul dumneavoastră va trece prin copilăria mijlocie şi adolescenţă.

DE LA PĂRINTE LA PĂRINTE

„Am un băiat în vârstă de doi ani şi o fetiţă de un an. Soţul meu şi cu mine am hotărât că vom fi întotdeauna iubitori şi încurajatori faţă de copiii noştri. Acum ei sunt iubitori fiecare cu celălalt şi le pasă de sentimentele celuilalt cu adevărat. Cred că cu cât suntem mai iubitori şi mai susţinători cu copiii noştri când sunt mici, cu atât mai mult vor creşte şi vor deveni adulţi siguri pe ei şi împliniţi.”

— **sister,** pe site-ul DRSPOCK.COM

STADII DE EXCITABILITATE

Stadiul 1: somn adânc (excitabilitate foarte scăzută)

Bebeluşul s-ar putea să nu reacţioneze la lumini şi sunete relativ puternice.

Stadiul 2: somn uşor (excitabilitate scăzută)

Bebeluşul reacţionează la lumini şi zgomote prin mişcări ale mâinilor sau *grimase, sau trezindu-se ceva mai mult.*

Stadiul 3: somnoros (excitabilitate moderat de scăzută)

Bebeluşul este pe jumătate adormit şi pe jumătate treaz. Puţină stimulare îl va trezi de tot.

Stadiul 4: treaz şi alert (excitabilitate moderată)

Bebeluşul este interesat să privească în jurul său şi să asculte, în special când părinţii săi vorbesc cu el. Pe faţa sa se poate citi fericirea sau interesul sau surpriza.

Stadiul 5: agitat (excitabilitate crescută)

Bebeluşul pare captivat de propriul disconfort, şi, astfel, este mai puţin interesat de cele ce se petrec în jurul său.

Stadiul 6: plânsul (supraexcitare)

În acest stadiu, bebeluşul este complet concentrat asupra disconfortului propriu. Sunetul propriului plâns şi faptul că îşi simte proprii muşchi permanent încordaţi tind să îl menţină în această stare până când adoarme într-un final, extenuat.

Plânsul reprezintă un indiciu asupra nivelului de excitabilitate al copilului

Un alt mod de a privi plânsul este că acesta apare când bebeluşul devine supraexcitat. În termeni clinici „excitarea” se referă la starea de alertă a unei persoane şi la timpul de reacţie la o stimulare. Dr. T. Berry Brazelton, faimosul pediatru, a explicat cum bebeluşii trec dintr-o stare de excitabilitate la alta de-a lungul fiecărei zile.

Legătura dintre plâns şi excitabilitate ajută să explice de

ce în unele momente alinarea dă rezultate, în vreme ce în altele nu. Dacă un bebeluş este agitat (stadiul 5), un părinte prea hotărât încearcă să îl liniştească – de exemplu, cântându-i, mângâindu-l şi legănându-l în acelaşi timp – prin acestea nefăcând altceva decât să îl împingă în stadiul 6. Un bebeluş care plânge necontrolat (stadiul 6) s-ar putea să nu răspundă la încercările de alinare blânde (un cântec de leagăn, de exemplu) deoarece ar putea fi prea supărat ca să le mai bage în seamă; toată atenţia lui este concentrată pe sentimentele interioare de disconfort şi tensiune. Alinarea care începe prin egalarea excitabilităţii copilului – de exemplu, armonizarea ritmului legănatului cu cel al plânsului – poate funcţiona uneori pentru a atrage atenţia copilului, după care puteţi uşor să scădeţi nivelul de excitabilitate.

Excitabilitatea poate explica, de asemenea, de ce unii copii cu nevoi speciale sunt atât de greu de alinat. De exemplu, copiii foarte prematuri sunt de obicei hipersensibili la stimulare, astfel încât pot atinge supraexcitabilitatea cu uşurinţă. Ca rezultat, ei sar din stadiul de adormiţi (stadiul 3) direct la agitat sau la ţipete (stadiile 5 şi 6), fără a trece prin cele de treaz şi alert (stadiul 4). Ei s-ar putea să se apere să nu fie suprastimulaţi prin închiderea ochilor şi părând să adoarmă, dar dacă reduceţi intensitatea luminilor şi începeţi să vorbiţi uşor, ei îşi vor deschide ochii şi vor începe să se uite în jur. Dacă, însă, încercaţi să stabiliţi un contact vizual prelungit în acelaşi timp în care vorbiţi, s-ar putea să fie prea multă stimulare pentru ei. Fiţi atenţi la reacţiile bebeluşului dumneavoastră – veţi deveni din ce în ce mai buni în interpretarea lor.

Copiii capătă capacităţi de auto-liniştire

Gândul că sunteţi singura responsabilă în ceea ce priveşte mulţumirea bebeluşului dumneavoastră poate fi o responsabilitate copleşitoare pentru oricine, dar mai ales pentru un proaspăt părinte. Şi, în vreme ce este adevărat că bebeluşii mici chiar depind în totalitate de părinţii lor

pentru a-i alina atunci când sunt supăraţi, chiar de la început, bebeluşii au capacitatea de a se calma pe cont propriu. Dacă deranjaţi un copil care doarme, el se va foi, va deveni agitat, într-un fel sau altul, va duce mâna la gură, îşi va suge degetul mare de trei sau patru ori, după care se va linişti şi va adormi la loc. În acest fel, el arată cum este capabil să se descurce cu stimulările pe care nu le doreşte fără a se frustra.

Mai târziu, s-ar putea să vedeţi un bebeluş care „vorbeşte” cu mama sa. Mai întâi, bebeluşul bâlbâie ceva, după care mama sa îi gângureşte înapoi. Apoi el scoate un scâncet mai vioi la care mama îi răspunde. Şi tot aşa, înainte şi înapoi, mama şi bebeluşul „discută”, în vreme ce nivelul de excitabilitate creşte. În mod firesc, aceasta nu poate dura la infinit. La un moment dat, când nivelul este maxim, bebeluşul renunţă. Se întoarce sau priveşte în altă parte. Se uită în jos. Mama sa, la rândul ei, devine tăcută. Apoi, după o scurtă pauză, jocul reîncepe.

Acesta este un alt exemplu despre cum bebeluşii se calmează singuri, oprindu-se când devin prea excitaţi. Un bebeluş mai puţin matur s-ar putea să nu se fi oprit la timp şi, în schimb, ar fi izbucnit în lacrimi chiar în momentul în care jocul părea să fie cel mai grozav. O mamă mai puţin pe aceeaşi lungime de undă ar fi continuat să vorbească, chiar după ce bebeluşul se întorsese. Bebeluşul acum copleşit s-ar fi putut stresa şi începe să plângă, să tremure sau chiar să vomite. Aşa că, după cum vedeţi, bebeluşii şi părinţii săi trebuie să funcţioneze ca o echipă, astfel încât tot procesul acesta al alinării să fie eficace.

Într-un final, bineînţeles, bebeluşii învaţă cum să se calmeze şi fără a necesita nici un alt ajutor din partea părinţilor. Dar acest proces necesită mult timp. La vârsta de doi ani, copiii încă sunt uşor de deranjat de emoţii puternice, fie ele negative sau pozitive. La vârsta de trei ani, ei s-ar putea să fie în stare să se descurce cu sentimente moderate, cum ar fi aşteptarea mesei, dar îşi pierd firea când sunt puşi în faţa unei încercări mai mari, cum ar fi când văd că un frate sau o soră primeşte cadoul

pe care ei şi-l doresc. Până pe la vârsta de şase ani, unii copii îşi dezvoltă foarte bine aceste capacităţi, dar alţii mai au nevoie de câţiva ani să se maturizeze. Ajutarea copilului dumneavoastră să deprindă aceste capacităţi de auto-alinare este într-adevăr un proiect pe termen lung.

Câteodată obiectele pentru liniştire funcţionează

Pe măsură ce se maturizează, mulţi copii mici învaţă să se bazeze pe un obiect care îi ajută să rămână calmi sau care îi ajută să adoarmă. De timpuriu, bebeluşilor pare de obicei să le placă să mângâie o cârpă moale sau să îşi treacă degetele prin ciucuri. În jurul vârstei de 18 luni, când separările de părinţi sunt grele, în general, pentru mulţi dintre copii o păturică specială sau un ursuleţ de pluş iubit pot fi de ajutor. Părinţii se tem câteodată că bebeluşii vor deveni dependenţi de păturică, dar aceasta constituie rareori o problemă. De obicei, copiii folosesc obiectele doar până când nu mai au nevoie de ele, după care renunţă.

Există, însă, unele precauţii pe care trebuie să le luaţi în considerare: până la vârsta de 12 luni ar trebui să nu puneţi în pătuţul bebeluşului nici o păturică, perne pufoase şi jucării de pluş, pentru a preveni apariţia sindromului de moarte subită la sugar (SIDS – vezi pagina 6). Pentru copilaşii mai mari, animalele de pluş mari nu sunt chiar recomandate deoarece sunt greu de cărat pretutindeni, iar copiii le folosesc câteodată pentru a se căţăra pe ele pentru a ieşi din pătuţ. Animăluţele de pluş de mici dimensiuni sunt ideale pentru prichindei atâta timp cât ele respectă toate standardele de siguranţă, cum ar fi să nu aibă părţi lipite sau cusute, de exemplu, ochi sau nasuri, care s-ar putea desprinde şi ar putea reprezenta un pericol de asfixiere. Biberoanele nu reprezintă bune obiecte de liniştire deoarece somnul cu ele în gură poate duce la apariţia cariilor şi cresc riscul de producere a infecţiilor de urechi.

Problemele legate de alinarea copilului apărute la diferite vârste

Pentru nişte proaspeţi părinţi toate plânsetele copilului vor fi la fel. Când începe să plângă, ei nu ştiu dacă este înfometat, obosit, lovit, speriat, supărat sau dacă are nevoie să i se schimbe scutecele. De obicei, nu îşi pot da seama ce urgenţă reprezintă plânsul – dacă este nevoie să se repeadă să îl ajute fiindcă s-a înţepat cu un ac de siguranţă, sau dacă el, pur şi simplu, este agitat şi se va calma singur dacă vor aştepta câteva minute. Dar, pe măsură ce timpul va trece, ei vor începe să înveţe un nou limbaj: sunetele distincte şi pline de înţeles ale plânsului copilului lor.

NOU-NĂSCUŢII ŞI SUGARII

Ca un proaspăt părinte, primele dumneavoastră experienţe mai mult ca sigur că se vor baza pe încercare şi eroare. Vorbiţi cu bebeluşul dumneavoastră, îl ţineţi în braţe, şi îi verificaţi scutecul. Dacă asta nu funcţionează, îi oferiţi biberonul sau îl alăptaţi, sau încercaţi una dintre celelalte tehnici de liniştire pe care le voi descrie în continuare. Pe măsură ce trece timpul, veţi începe să vă cunoaşteţi copilul mai bine, şi veţi înţelege mai multe din plânsul lui. Veţi învăţa să deosebiţi plânsul prin care anunţă că îi este foame de cel care spune „Sunt ud!” sau „Ia-mă în braţe”.

DE LA PĂRINTE LA PĂRINTE

„Când copilul dumneavoastră are ‘o păturică iubită’ sau un ursuleţ de pluş, încercaţi să vă obişnuiţi să i-o lăsaţi dacă se descurcă greu când este separat de dumneavoastră. De asemenea, înainte să plecaţi, spuneţi-i că vă veţi întoarce să îl luaţi. Chiar şi mic cum este el va învăţa să aibă încredere în dumneavoastră deoarece vă întoarceţi de fiecare

dată. Apoi plecaţi imediat după ce v-aţi zis la revedere…nu are rost să prelungiţi momentele triste.”

— **jeremysmom,** pe site-ul DRSPOCK.COM

Deoarece sunteţi pe aceeaşi lungime de undă cu plânsetele copilului dumneavoastră, plânsetele lui vor fi transformate. Nu vor mai fi doar zgomote iritante. Devin o metodă de comunicare, iar dumneavoastră veţi învăţa să vorbiţi fluent limba bebeluşului.

Bineînţeles, şi copilul contribuie la acest proces. Bebeluşii care anunţă clar ce nu este în regulă – plângând în anumite momente într-un anumit fel pentru a indica foamea – ajută părinţii să răspundă eficient. Aşa cum este şi cazul somnului şi al hrănirii (vezi capitolele 1 şi 2), alinarea necesită un parteneriat între copil şi părinţi. Aceasta înseamnă că atunci când funcţionează meritaţi laude, dar la fel merită şi bebeluşul dumneavoastră. Iar dacă alinarea nu merge aşa cum aţi dori, aceasta nu înseamnă că trebuie să daţi vina numai pe dumneavoastră. Aşa cum am discutat şi mai devreme, unii copii sunt prin natura lor mai dificil de alinat decât alţii.

Puteţi răsfăţa un copil?

Unii părinţi sunt îngrijoraţi că dacă îşi vor lua în braţe copilul prea mult sau dacă nu îi vor oferi şansa să plângă, ei îşi vor „răsfăţa” copilul. De fapt, această îngrijorare este una foarte sensibilă deoarece este posibil să răsfăţaţi un copil mai mare oferindu-i tot ce îşi doreşte imediat. Una dintre cele mai importante lecţii pe care un copil o poate învăţa este să fie capabil să aştepte pentru a primi ceea ce îşi doreşte – şi chiar să fie refuzat din când în când.

Cu toate acestea, acest lucru este diferit când vine vorba de bebeluşi. Nu este posibil să răsfăţaţi un bebeluş. De fapt, atunci când părinţii răspund prompt la plânsetele copilului, acesta este mai puţin predispus să plângă mult când va creşte şi mult mai capabil să se calmeze singur.

(Prin răspunsul la plânsetele unui copil mă refeream la schimbarea scutecelor, alăptatul sau oferirea biberonului, ţinutul în braţe şi legănatul, sau orice altceva care să calmeze copilul.)

Alinarea unui copil supărat nu îl răsfaţă, ci chiar invers. Dacă această concluzie vi se pare ilogică, luaţi în considerare următoarele lucruri:

• Un copil în vârstă de trei luni nu are capacitatea de a-şi folosi imaginaţia sau limbajul pentru a se menţine ocupat cât timp aşteaptă. Pentru un bebeluş aşteptatul înseamnă, pur şi simplu, să suporte umezeala scutecului sau foamea ce pare să nu mai înceteze (din vreme ce nu îşi poate imagina viitorul).

• Bebeluşii care sunt lăsaţi să aştepte prea mult devin fie foarte agitaţi şi imposibil de satisfăcut, fie devin foarte tăcuţi. Ca rezultat, devin mai puţin încrezători că în timp, nevoile le vor fi satisfăcute. Când vor creşte, aceste lucruri îi vor face mai puţin răbdători.

• Chiar şi cel mai iubitor şi dedicat părinte nu poate reacţiona întotdeauna instantaneu la cererile bebeluşului.

Aveţi şi alte lucruri de făcut, aşa că nu puteţi fi mereu lângă el. Astfel, fiecare copil va avea parte de perioade în care trebuie să aştepte, în doze mici. Bebeluşii învaţă multe din aceste perioade. Pe măsură ce aşteaptă, ei devin neliniştiţi. Dar în curând mama sau tata sau bona apare şi face ca totul să fie în regulă. În acest fel, copilul ajunge să depindă de unele persoane, şi să aibă încredere în ele că au grijă de el. Dacă un copil n-ar trebui niciodată să aştepte pentru a primi ceea ce îşi doreşte, el nu ar trăi niciodată grozavul sentiment de satisfacţie când un adult ar apărea în raza lui vizuală.

• Există şi momente când este mai inteligent din partea părintelui să nu intervină chiar imediat atunci când un bebeluş este supărat. De exemplu, când un bebeluş în vârstă de patru luni se trezeşte în mijlocul nopţii şi se agită un pic, este în regulă să îi acordaţi câteva minute să încerce să adoarmă singur la loc. Dar în cazul în

care copilul nu adoarme sau începe să plângă şi mai tare, atunci este de înţeles să vă duceţi să îl liniştiţi înainte să devină foarte agitat (vezi capitolul 1).

• Liniştirea unui copil care plânge este o reacţie naturală.

Majoritatea mamelor cu care vorbesc îmi spun că ele vor să îşi liniştească bebeluşii când plâng chiar dacă ele cred că astfel îi răsfaţă. De fapt, ele trebuie să îşi folosească toată voinţa pentru a se împiedica să nu îşi ridice copiii în braţe. Eu încerc să le încurajez să îşi urmeze instinctele materne şi, în special, puternicul instinct de a-şi alina copilul care plânge.

Alinarea unui copil care se teme

La copiii mici frica este un instinct. Zgomotele puternice, mişcările bruşte, persoanele necunoscute, toate declanşează plânsete. În vremurile când oamenii trăiau în peşteri (sau poate în copaci), copiii care aveau cel mai puternic răspuns la frică erau cei care supravieţuiau. Acest lucru poate explica de ce mai există încă frică la copiii mici, deşi pericolul de a fi mâncaţi de fiarele sălbatice a dispărut în cea mai mare parte. La început, alinarea copiilor temători este în mare parte legată de contactul fizic. Dacă vreţi să liniştiţi un copil care se teme ţineţi-l în braţe. Pe la vârsta de opt sau nouă luni, majoritatea bebeluşilor învaţă să fie atenţi la expresiile feţelor părinţilor săi. Dacă părintele pare calm şi fericit, atunci şi bebeluşul se relaxează. Bebeluşii reacţionează, de asemenea, la un ton al vocii liniştitor chiar dacă nu înţeleg cuvintele încă.

Anxietatea faţă de străini este o reacţie naturală

Când intru într-un cabinet pentru a examina un copil în vârstă de patru luni, mă aştept să găsesc acolo o persoană micuţă, curioasă şi strălucitoare, care mă întâmpină fără nici o frică. Câteva luni mai târziu, bebeluşul se agaţă de gâtul mamei fiindu-i frică de mine când mă apropii. Ce s-a întâmplat? Dezvoltarea normală, asta s-a întâmplat. Undeva între şase şi nouă luni, copiii descoperă că există

două tipuri de persoane: cei pe care îi cunosc şi străinii.

Primul semn al apariţiei acestei idei în mintea unui copil este atunci când îi este prezentată o persoană nouă, iar copilul se uită mai întâi la faţa străinului, după care la cea a părintelui. Dacă părintele zâmbeşte, în general, copilul zâmbeşte la rândul lui; dacă părintele nu pare liniştit sau pare supărat, bebeluşul se sperie. Fie că bebeluşul începe să ţipe de frică sau, pur şi simplu, priveşte fix la străin, acestea sunt doar rezultatul temperamentului înnăscut al acestuia. Unii bebeluşi sunt în mod natural mai sperioşi, în vreme ce alţii îşi exprimă mai greu sentimentele. Şi momentul variază foarte mult de la copil la copil. Pentru mulţi, intensitatea maximă a acestei frici de străini este atinsă undeva între 15 şi 24 de luni, o perioadă în care copilul trece printr-o perioadă intensă de ataşament.

Când un copil în vârstă de şapte luni reacţionează cu teamă, părintele îl poate calma luându-l în braţe şi vorbindu-i calm. Un străin inteligent ştie să se apropie încet, pentru a-i oferi timp copilului să se obişnuiască cu el. Când un copil mai mare se sperie, părinţii sunt mai puţin siguri cum ar trebui să îl liniştească. Ei îşi pot da seama că trebuie să facă ceva pentru a-şi linişti copilul cât mai repede.

SPOCK CLASIC

„Răsfăţul nu vine ca un răspuns la a fi prea bun cu un copil într-un mod sensibil şi, mai ales, nu apare dintr-o dată. Răsfăţul apare treptat, când părinţilor le este prea frică să îşi folosească bunul simţ sau când vor cu adevărat să fie sclavii bebeluşului şi îşi încurajează copilul să fie exploatatorul.”

— **Dr. Benjamin Spock,** *Îngrijirea sugarului şi a copilului*

Unii părinţi bine intenţionaţi îşi tachinează copilul zicându-i că este „fricos” sau chiar se supără pe el pentru că se sperie. Pe termen lung, nici una dintre aceste

abordări nu îl ajută pe copil să devină încrezător şi să nu se mai teamă.

Cel mai adesea, când un copil mai mare nu se simte în largul lui în prezenţa străinilor, de vină este temperamentul. Aproximativ unul din şapte copii are o trăsătură temperamentală denumită „greu de pornit”. Primul lor răspuns la o situaţie socială este să încerce să dispară într-un colţ. Dar, odată cu trecerea timpului, ei devin mai relaxaţi şi se pot alătura petrecerii. Unele persoane denumesc asta ca timiditate, deşi cred că această denumire are o prea mare conotaţie negativă.

Calitatea de a fi „greu de pornit” este moştenită. Nu este rezultatul unei educaţii greşite şi nici chiar cei mai buni părinţi nu o pot înlătura. Cel mai bun lucru pe care îl puteţi face este să vă acceptaţi copilul aşa cum este el. Străinului amabil (sau poate rudei jignite) îi puteţi spune că bebeluşul dumneavoastră se acomodează mai greu cu străinii. Aţi putea spune: „Peste câteva minute se va simţi mai în stare să zică bună-ziua”. În acelaşi timp, vorbele dumneavoastră îl vor asigura pe copil că străinul este o persoană cu care părintele este de acord, o persoană care îi va plăcea în curând. O mână blândă pe umărul copilului îi reaminteşte acestuia că sunteţi acolo, dar nu îl încurajează să fie copilăros sau dependent de dumneavoastră. De fapt, îi spuneţi: „Mă aştept de la tine să fii sociabil, atunci când te vei simţi pregătit”. Într-un final, ceea ce învaţă copilul din toată această experienţă este calmul dumneavoastră, prezenţa reconfortantă şi sentimentul de acceptare din partea dumneavoastră – o amintire puternică şi stabilă, către care se poate reîntoarce în viitor ori de câte ori se va simţi neliniştit.

Suptul degetului şi suzetele au un efect liniştitor

Unii bebeluşi încep să îşi sugă degetul mare chiar înainte de a se naşte. Ştiam acest lucru încă dinainte de a avea dovezile fotografice oferite de ecografie, deoarece mulţi nou-născuţi veneau pe lume cu pielea ceva mai îngroşată pe degetul mare sau pe una din părţile unuia

dintre braţe. Bebeluşii în vârstă de două săptămâni reuşesc câteodată să îşi aducă mâna la gură şi sug degetul pentru un timp, dar lipsa lor de coordonare nu le permite să facă acest lucru prea mult timp. Pe la patru luni, majoritatea sunt capabili să îşi sugă degetele sau braţele când vor.

Suptul serveşte două scopuri. Este, bineînţeles, modul în care se hrănesc sugarii, dar şi un puternic mijloc de a se linişti. Suptul declanşează reflexe care fac ca bătăile inimii să încetinească şi muşchii să se relaxeze. Acestea sunt opusul aşa-numitelor reflexe „luptă sau fugi” cauzate de stres.

De obicei, părinţii se îngrijorează când observă că bebeluşul începe să îşi sugă degetul mare. Încerc să îi conving că, de fapt, acesta este un lucru bun. Un bebeluş capabil să îşi sugă degetul este dotat cu un mecanism de auto-liniştire care nu se pierde. Aproape toţi bebeluşii îşi sug degetul la un moment dat sau altul, dar numai câţiva continuă să facă acest lucru şi după vârsta de trei sau patru ani, cel puţin în public. În general, suptul degetului este ceva la care copiii apelează când au nevoie şi, în general, încetează când aceştia descoperă noi metode de a se linişti.

Suptul degetului rareori cauzează probleme medicale, deşi copiii care trăiesc în case mai vechi sunt supuşi unui risc mai ridicat de intoxicare cu plumb dacă îşi sug în mod regulat degetul. Soluţia cea mai simplă în acest caz este să curăţaţi mediul în care trăieşte copilul şi nu să încercaţi să schimbaţi comportamentul copilului. Copiilor care obişnuiesc să îşi sugă degetul mai multe ore pe zi le pot apărea bătături de supt sau degetele lor mari pot ajunge să se îndoaie spre înapoi prea mult. La un copil care continuă să îşi sugă degetul după vârsta de şase ani, vârstă la care deja dantura de lapte i s-a schimbat, pot apărea ocluzie dentară incorectă sau alte probleme ortodontice. Rareori, doctorii se îngrijorează în legătură cu suptul degetului înainte de vârsta de patru ani.

Tot ce am spus despre suptul degetului se aplică şi pentru suzete. Bineînţeles că suzetele nu sunt ataşate la fel

de bine ca degetele, aşa că pot cădea din pătuţ şi pot ajunge sub covor. Trebuie să le clătiţi frecvent fiindcă tind să atragă foarte repede praful. Ele pot adăposti uneori *Candida,* o ciupercă (un fung) responsabilă de apariţia aftelor (petele albe de pe mucoasa obrajilor care apar ca pete de lapte, dar nu pot fi şterse şi, deseori, sunt dureroase). Deşi unii producători îşi etichetează produsele ca fiind „corecte din punct de vedere ortodontic", eu personal nu cred că este prea mare diferenţă între variatele produse existente pe piaţă, deşi copilului s-ar putea să îi placă o anumită formă.

Există şi câteva măsuri de siguranţă pe care este cel mai bine să le aveţi în vedere atunci când cumpăraţi o suzetă:

(1) acestea nu ar trebui să se ataşeze de hainele copilului prin panglici sau şireturi cu care copilul s-ar putea sugruma;

(2) nu este sigur să folosiţi tetina de la biberon. Ea s-ar putea face bucăţi şi bebeluşul se poate asfixia cu acestea;

(3) părinţii câteodată bagă în suzete bucăţi de hârtie sau alte obiecte pentru a împiedica bebeluşul să tragă aer prin acestea, dar bucăţile respective pot cădea de acolo şi pot reprezenta, de asemenea, un pericol de asfixiere.

Sfaturi practice

• **Când vine vorba de liniştirea unui copil care plânge, încercaţi mai întâi cele mai simple lucruri.** În primul rând, verificaţi-i scutecul, gândiţi-vă dacă nu cumva este timpul să îl hrăniţi, vedeţi dacă nu cumva câteva minute în braţele dumneavoastră nu îl vor calma.

• **Alăptatul poate fi de ajutor.** Chiar dacă bebeluşului nu îi este chiar foame, alăptatul are întotdeauna un efect calmant. Într-un studiu, au fost observaţi nou-născuţii în timp ce erau înţepaţi în talpă pentru testul de sânge. Cei care în acel moment erau alăptaţi abia dacă au plâns, în vreme ce nou-născuţii care nu erau alăptaţi (aşa cum era şi de aşteptat) au ţipat cât au putut. Încă nu este clar dacă hrănirea cu biberonul are acelaşi efect, din vreme ce

aceasta nu a fost inclusă în test.

• **Înfăşaţi copilul.** Mulţi bebeluşi în vârstă de două – trei luni adoră sentimentul de a fi strâns cuprinşi sau înfăşaţi. Când copiii mici se supară, ei tind să înceapă să îşi agite mâinile şi picioarele, care nu face altceva decât să îi stimuleze şi mai tare. Încercaţi să îi ţineţi ferm, dar blând, în braţe sau folosiţi o păturică să îl înfăşaţi ca un micuţ pachet cu capul afară, dar destul de strâns pentru a-i ţine bine braţele şi picioarele, dar nu prea strâns (mai ales în zona pieptului).

• **Folosiţi-vă faţa şi vocea pentru a capta atenţia copilului.**

Dacă bebeluşul este agitat s-ar putea să îi distrageţi atenţia folosindu-vă faţa şi vocea. Ţineţi minte că bebeluşii mici văd cel mai bine obiecte aflate la distanţe nu mai mari de 25–30 cm. Apropiaţi-vă la această distanţă şi spuneţi-i ceva pe un ton cât mai calm – puteţi chiar încerca să scoateţi limba. Dacă bebeluşul nu se mai agită, atunci l-aţi prins.

• **Puneţi-vă bebeluşul în mişcare.** Mişcarea ritmică este o tehnică de relaxare testată în timp de a vă linişti copilul. Leagănele acţionate de vânt sau pe baterii sunt foarte eficiente. Dar nimic nu este mai eficient decât propriile dumneavoastră braţe care vin la pachet cu căldura dumneavoastră, mirosul dumneavoastră şi cu sunetul bătăilor inimii. Dacă bebeluşul plânge aţi putea mări un pic ritmul legănărilor, egalând ritmul plânsului, după care să începeţi treptat să încetiniţi balansul, încetinind şi ritmul plânsetelor copilului.

• **Mergeţi la plimbare.** Câteodată, o plimbare este schimbarea de ritm de care are copilul nevoie pentru a se linişti, fie că este într-un cărucior, fie în maşină. Aveţi, însă, grijă să nu deveniţi dependenţi de plimbările cu maşina pentru a vă adormi în mod curent copilul – el ar putea să se obişnuiască cu acest obicei (vezi pagina 168 pentru câteva sfaturi despre cum să alegeţi scaunul de maşină corespunzător).

• **Cântaţi-i cântece liniştitoare.** Aceasta este doar o

variantă a tehnicii cu faţa şi vocea menţionată mai sus. Dacă ştiţi un cântec de leagăn, cântaţi-l. Dacă nu ştiţi nici unul, inventaţi-vă propriul cântec de leagăn. De exemplu, puteţi începe folosind cuvântul „bebe” cântat pe o melodie care vă este cunoscută. Când vă plictisiţi de „bebe” încercaţi să cântaţi despre ce aţi făcut în ziua respectivă: „Ne-am trezit de dimineaţă. Am mâncat şi ne-am plimbat”. Nu trebuie să fiţi un compozitor renumit pentru ca bebeluşul să fie fascinat de opera dumneavoastră.

• **Dansaţi.** Aceasta este o variantă pentru legănare, numai că de data aceasta trebuie să staţi în picioare şi să vă mişcaţi în ritmul muzicii. Este important să vă ţineţi bine în braţe copilul şi să aveţi un spaţiu unde să vă puteţi mişca liber fără a vă ciocni de nimic. Am descoperit că, de multe ori, bebeluşii au chiar şi preferinţe foarte stricte când vine vorba de muzică. Unora le place opera italiană, în vreme ce alţii preferă Van Halen. Puneţi diferite tipuri de muzică pentru a descoperi pe care o agreează cel mai mult micuţul dumneavoastră.

• **Încercaţi diferite poziţii în care să-l ţineţi.** Fiecare copil pare să prefere un anumit mod în care să fie ţinut. Încercaţi diferite poziţii până învățați care este preferata lui: ţineţi-l în curbura braţului (poziţie foarte bună pentru legănat). Puneţi-l drept ca şi cum el s-ar uita peste umărul dumneavoastră. Încercaţi să-l întindeţi cu faţa în jos de-a lungul antebraţului dumneavoastră. Puneţi-l în poală astfel încât să se uite la dumneavoastră, cu picioarele spre abdomenul dumneavoastră. Sau întindeţi-l pe picioarele dumneavoastră în vreme ce îl frecaţi uşor pe spate – bebeluşilor pare să le placă un pic de masaj din când în când.

ALEGEREA SCAUNULUI DE MAŞINĂ PENTRU BEBELUŞI

Indiferent că doar vă plimbaţi puţin sau că faceţi un drum până la casa bunicilor, un scaun de maşină bun, instalat corespunzător, reprezintă o piesă esenţială de echipament. Există două tipuri principale de astfel de scaune: cele cu privire spre spatele maşinii şi cele

convertibile. Majoritatea celor cu privire spre spatele maşinii au o limită de greutate de maxim 10 kg, dar pot servi şi ca port-bebe. Cele convertibile au deschiderea spre înapoi pentru sugari şi bebeluşii mici, şi apoi pot fi transformate în scaune cu privirea înainte, spre faţa maşinii, pentru copiii mici şi preşcolari. Nu achiziţionaţi unele dintre acelea cu scuturi sau bare de protecţie – nu sunt sigure pentru că în cazul unui accident, copilul se poate lovi cu faţa de ele; în schimb, căutaţi unele prevăzute cu hamuri.

Iată câteva lucruri de luat în considerare în ceea ce priveşte siguranţa scaunului de maşină:

• Copiii ar trebui întotdeauna să călătorească cu spatele spre direcţia de mers, întotdeauna pe bancheta din spate a maşinii. *Este în regulă să treceţi la o poziţie cu privirea înainte în momentul când copilul fie a împlinit un an, fie a depăşit 10 kg.*

• Nu toate scaunele se potrivesc la toate maşinile.

Înainte de a cumpăra un scaun de maşină pentru copil încercaţi-l pe maşină în parcare sau asiguraţi-vă că îl puteţi returna în caz de nepotrivire.

• Feriţi-vă de scaunele deja folosite. *Ele costă mai puţin, dar s-ar putea să nu mai fie aşa de sigure. Niciodată nu folosiţi un scaun care are mai mult de 10 ani sau care se afla într-o maşină implicată într-un accident – ar putea ca structura sa să fie slăbită, chiar dacă el arată bine. De asemenea, fiindcă nu dumneavoastră aţi trimis cardul de garanţie, nu veţi fi anunţaţi dacă produsul a fost cumva retras de pe piaţă de producător.*

• Luaţi în considerare că instalarea unui astfel de scaun nu este chiar uşoară. *De fapt, patru din cinci părinţi o fac greşit! Citiţi cu atenţie atât instrucţiunile maşinii, cât şi pe cele livrate o dată cu scaunul. Apoi, un inspector certificat în scaunele pentru copii ar trebui să verifice dacă aveţi tot echipamentul necesar şi dacă îl folosiţi corespunzător. Multe staţii de pompieri şi spitale au un tehnician instruit în astfel de echipamente care oferă*

asistenţă gratuită. Pentru a găsi unul (în SUA), sunaţi la departamentul local de pompieri sau apelaţi la site-ul foarte util al National Highway Traffic Safety Administration la www.nhtsa.dot.gov.

• **Nu faceţi nimic.** Acesta este de fapt unul dintre cele mai grele lucruri care pot fi „făcute” de părinţi. Dacă aţi încercat mai multe tehnici de liniştire şi, totuşi, bebeluşul dumneavoastră este încă agitat, s-ar putea ca el să fie, pur şi simplu, suprastimulat. Cu cât încercaţi mai tare, cu atât se agită mai mult. Pentru a înţelege cum se simte bebeluşul în acel moment, încercaţi să vă imaginaţi la sfârşitul unei zile grele de muncă, atunci când tot ce vă doriţi nu este decât puţină linişte şi pace, iar o persoană energică şi prea săritoare continuă să vă întrebe ce este în neregulă şi încearcă să vă înveselească. Câteodată, tot ce are nevoie bebeluşul este să fie lăsat puţin în pace într-o cameră întunecată pentru a se agita în voie fără întrerupere până când adoarme.

DE LA VÂRSTA DE UNU LA TREI ANI

Pe măsură ce bebeluşii cresc şi învaţă să meargă, emoţiile lor devin mai complexe. Pe lângă tristeţe, supărare şi frică, apar ruşinea şi gelozia. Din ce în ce mai mult acum, scopul alinării nu mai este doar acela de a linişti supărările copilului, ci de a vă adresa trăirilor ce se ascund în spatele acestora, lucru acum posibil datorită capacităţii tot mai sofisticate de înţelegere şi folosire a limbajului. În loc ca, pur şi simplu, să ţipe de furie, un copil în vârstă de trei ani poate spune „Aia este păpuşa mea!” În acelaşi timp, părinţii pot folosi limbajul pentru a-l linişti: „Nu te teme, nu îl voi lăsa să îţi ia păpuşa”.

Ca părinte al unui prichindel, veţi fi capabil să învăţaţi mult mai multe lucruri despre personalitatea şi modelele de comportament ale lui – ce îl enervează, ce îl supără, ce îl face să se teamă. Deseori, veţi reuşi să preveniţi stări de supărare sau apariţia lacrimilor prin evitarea situaţiilor care le cauzează (un fel de alinare preventivă, dacă vreţi să o

numiţi aşa). În cazul în care copilul nu vrea să îşi împartă jucăriile cu altcineva, de exemplu – un lucru perfect normal şi natural din punct de vedere al dezvoltării comportamentului – s-ar putea să doriţi să aveţi două lopăţele şi găletuşe atunci când vă duceţi la groapa cu nisip din parc, una pentru copilul dumneavoastră şi una în cazul în care mai apare altcineva. Dacă, din experienţă, ştiţi că un drum la magazin pentru cumpărături la amiază nu va face decât să vă aflaţi într-o situaţie în care copilul începe să plângă de supărare, atunci poate încercaţi să faceţi acest lucru de dimineaţă, când „ajutorul" dumneavoastră la cumpărături va fi mai vesel şi mai vioi. Veţi descoperi moduri în care să folosiţi umorul şi amuzamentul pentru a preveni izbucnirile emoţionale, cât şi trucuri cu care să evitaţi plictiseala. Este probabil ca instinctul dumneavoastră natural să pună mereu copilul în faţa unor noi încercări, lucru care este grozav – nu numai că va învăţa mai uşor, dar un copil capabil să se bucure de diferite tipuri de activităţi va fi mult mai satisfăcut pe termen lung.

Copiii învaţă să utilizeze cuvintele

Una dintre metodele cele mai bune de a vă ajuta copilul să se descurce cu emoţiile negative este să îi oferiţi cuvintele de care are nevoie pentru ele. Cuvintele permit unui copil să se descurce cu emoţiile fără a fi nevoie să le pună în practică în prealabil. În acest mod, cuvintele pun emoţiile sub controlul raţiunii. Gândiţi-vă la un copilaş în vârstă de doi ani care atunci când un căţel la care se uită cu curiozitate trece mai departe pe lângă el, zice „Căţeluş dispărut!" Această mini-propoziţie cu siguranţă vrea să însemne: „Acel căţel cu care voiam să mă joc a plecat". Răspunsul dumneavoastră ar putea fi: „Vrei să spui că eşti trist pentru că acel căţel a plecat". Când folosiţi cuvântul „trist" pentru a descrie ceea ce simte copilul dumneavoastră, îi oferiţi o puternică unealtă pe care o va putea folosi pe viitor când va avea de-a face cu tristeţea. Acum, el are o denumire pentru acel sentiment cunoscut,

făcându-l mai familiar şi mai uşor de suportat, şi unul pe care îl poate comunica cu uşurinţă celorlalţi, astfel încât ei să înţeleagă ce se întâmplă cu el. Cuvintele îi ajută şi pe părinţi să îşi liniştească bebeluşii atunci când aceştia se tem. Să spunem, de exemplu, că nicidecum copilul nu este trist că acel căţel a plecat ci, dimpotrivă, el se simte uşurat că acesta a plecat fiindcă lui îi este frică de câini. S-ar putea să fie nevoie să îi spuneţi: „este în regulă, căţelul acela este un căţel cuminte" de mai multe ori înainte ca el să rişte să fie lins pe mână de către unul. S-ar putea să dureze ceva timp până când cuvintele dumneavoastră de alinare să aibă efect, dar, într-un final, ele vor avea efectul scontat. (Bineînţeles că puteţi şi exagera când vine vorba de etichetarea emoţiilor. Copiii trebuie să poată trăi ceea ce simt fără a asculta un comentariu continuu. Aşa că aici, ca şi în cazul altor aspecte legate de a fi părinte, trebuie să găsiţi un echilibru).

Anxietatea de separare îl poate atinge chiar şi pe cel mai curajos dintre copii

Între vârsta de 20 şi 24 de luni, mulţi copii trec printr-o perioadă de anxietate sporită. În special, lor pare să le fie cel mai frică de a fi despărţiţi de părinţii lor şi de a se pierde de ei. Veţi realiza că micuţul dumneavoastră a intrat în acest stadiu în momentul în care vă veţi da seama că el s-a ataşat de piciorul dumneavoastră cu un lipici invizibil. El nu vă va scăpa din ochi nici o clipă. Nu veţi avea un moment de linişte nici măcar în baie. Nu există nici o rezolvare rapidă a acestei probleme. Această anxietate de separare la un copil mai mare consider că vine din realizarea faptului că, într-adevăr, este o persoană anxioasă. El îşi poate imagina posibilitatea în care rămâne singur. O parte din el îşi doreşte să fie singur, independent, propriul şef. Şi, bineînţeles, oricât de incitantă ar fi această posibilitate, ea este, de asemenea, foarte, foarte terifiantă.

Există o carte de copii magică în legătură cu această luptă puternică din interiorul minţii unui copil, denumită *The Runaway Bunny* („Iepuraşul fugar"). Autoarea este

Margaret Wise Brown, acelaşi geniu care a scris şi *Goodnight Moon* („Luna noapte-bună”). O altă povestire clasică pe aceeaşi temă este şi *The Tale of Peter Rabbit* („Povestea iepuraşului Peter”) de Beatrix Potter. Citindu-i aceste poveşti copilului, s-ar putea să îl mai liniştească. Puteţi, de asemenea, să învăţaţi la rândul dumneavoastră nişte poveşti despre mici animăluţe curajoase care se rătăcesc departe de casa lor, dar care într-un final ajung înapoi în siguranţă. Mai important, propria dumneavoastră convingere că această fază va trece (sincer, va trece într-adevăr!) îl va ajuta pe copil – cât şi pe dumneavoastră – să treceţi mai uşor prin aceste luni.

Părinţii îi ţin pe monştrii la respect

În jurul vârstei de doi ani, copiii ajung să realizeze că lumea este mare, iar ei sunt mici. Ei ştiu că poate fi periculos acolo afară, şi că în unele ocazii ei sunt singuri. Acesta s-ar putea să fie motivul pentru care aproape toţi copiii inventează monştrii de care le este frică, aşa cum menţionam şi în primul capitol. Poate fi mai uşor să ai de-a face cu un monstru pe care tu l-ai creat, şi despre care astfel să ştii ceva, decât să ai de-a face cu o întreagă lume despre care nu ştii aproape nimic.

Bineînţeles, copiilor mai mici le este greu să separe realul de imaginar. Ei, pur şi simplu, nu au destulă experienţă cu ceea ce este cu adevărat şi ceea ce nu este cu adevărat posibil. Când priveşte cum Dorothy şi prietenii ei sunt purtaţi către palatul vrăjitoarei din „Vrăjitorul din Oz”, de exemplu, cum poate un copil în vârstă de trei ani să fie sigur că maimuţele zburătoare nu există cu adevărat, chiar şi atunci când mama sa îi spune că este „doar un film”.

FRICA ŞI MASS MEDIA

Datorită mass mediei, un copil american vede mii de crime în fiecare an, cât şi nenumărate bătăi, explozii şi alte acte de violenţă. Este foarte greu pentru copiii mici să facă diferenţa dintre real şi imaginar, să ştie ce este

ameninţător şi ce nu, şi să se simtă în siguranţă în faţa acestei violenţe. Din acest motiv, trebuie să fiţi atenţi la ce emisiuni Tv, website-uri, filme şi jocuri are acces copilul dumneavoastră.

Părinţii consideră câteodată că ai lor copii trebuie să „fie întăriţi pentru a face faţă lumii reale" şi, astfel, trebuie să fie expuşi la cele mai violente şi urâte aspecte ale culturii moderne. Eu cred că acest lucru este o greşeală. Copiii care sunt expuşi de timpuriu la imagini violente nu devin mai duri, ei devin amorţiţi, indiferenţi. Şi peste toate acestea, copiii care văd violenţe sunt mai predispuşi la dezvoltarea unui astfel de caracter violent, cel puţin pe termen scurt.

Academia Americană de Pediatrie recomandă pentru copiii cu vârste de până la doi ani să nu se uite deloc la TV, iar cei ceva mai mari să nu aibă acces la acesta mai mult de una sau două ore pe zi. Eu aş include şi casetele video şi jocurile în acest total de ore. Un alt lucru ce ar putea fi benefic este să vă uitaţi şi dumneavoastră împreună cu copilul dumneavoastră pentru a-i da explicaţii şi a evita imaginile ce ar putea reprezenta o problemă.

De asemenea, copiii sunt şi mândrii. Ei vor ca atât fricile lor, cât şi orice alte idei să le fie luate în serios. Tachinarea copilului pentru că este prea fricos îl va face să se simtă ruşinat, dar nu îi va înlătura frica pe care o are. Spunându-i „Nu ai de ce să îţi fie frică" nu va face decât să devină şi mai confuz. Un monstru *este* ceva. Singura chestie este că este un ceva imaginar.

Cea mai bună abordare a acestei probleme este ca în mod constant să vă ajutaţi copilul să facă diferenţa dintre real şi imaginar. Lăsaţi-l să înţeleagă că ştiţi că lucrurile imaginare sunt importante. Dar, în acelaşi timp, şi că monştrii imaginari nu-i pot face nimic. Este nevoie de mult timp pentru ca ei să facă diferenţa, aşa că va trebui să fiţi răbdători şi să vă repetaţi ori de câte ori va fi nevoie.

Copiii au accese de furie din diferite motive

Este foarte greu să definim exact ce înseamnă „acces de furie" cu exactitate. Pentru unii copii înseamnă să se

trântească pe podea şi să înceapă să dea din mâini şi din picioare, şi să ţipe; pentru alţii ar putea însemna să arunce cu jucăriile sau chiar să lovească şi să muşte. Oricât de dificil ar fi de definit, părinţii ştiu când au de-a face cu unul.

Poate că sunteţi tentaţi să credeţi că acest subiect ar trebui abordat într-un capitol despre disciplină şi nu în unul de alinare. Şi cu siguranţă că atunci când copilul se aruncă pe podea într-un supermarket, ţipând cât îl ţin plămânii, este de înţeles ca primul impuls să nu fie unul de alinare! Accesele de furie ale copiilor noştri ne pun deseori în situaţii jenante, şi nasc în noi sentimente de frustrare, nemulţumire şi furie. Este uşor să uităm că acest copil de la picioarele noastre care ţipă cât poate de tare nu încearcă să manipuleze sau să fie rău, ci este, de fapt, supărat.

DE LA PĂRINTE LA PĂRINTE

„Când fiica mea a început să aibă accese de furie, am învăţat să nu încerc să mă înţeleg în mod raţional cu ea sau să folosesc explicaţii pe care ea oricum nu le-ar fi înţeles. De exemplu, fiicei mele îi plac pantofii (înspăimântător, nu?). Ea făcea o criză de furie pentru că nu vroia să plecăm din raionul de pantofi al unui magazin, i-am spus: „Îţi plac pantofii, nu? Este greu să pleci când îţi place ceva aşa de mult. Şi lui Mami îi plac pantofii”; ea a răspuns „Uh-huh, OK, Mami” şi am plecat.
Sfârşitul crizei. Această abordare a funcţionat de mai multe ori în cazul meu.”

— **jeremysmom,** pe site-ul DRSPOCK.COM

Copiii au aceste accese de furie din multe motive. Unii prichindei şi preşcolari folosesc accesele de furie ca o formă de şantaj pentru a obţine ceea ce îşi doresc. Un indiciu că aveţi de-a face cu un astfel de tiran manipulator este acela că accesul încetează în momentul în care îi daţi ceea ce doreşte, scoţând la iveală un copilaş fericit şi zâmbitor. Dar un astfel de copil nu este niciodată fericit deoarece ceea ce

îşi doreşte el cu adevărat, dincolo de orice jucărie sau trataţie, este puterea. El se simte iubit doar în momentele în care este în control, iar acest sentiment nu este de lungă durată. Din acest motiv am spus că el nu este neapărat „rău” ci, într-un anumit sens, supărat. Ceea ce un astfel de copil are nevoie nu este alinare, ci stabilirea de limite ferme, împreună cu dragoste, care nu este exprimată prin lucruri care se pot cumpăra la magazin.

Din fericire, nu mulţi copii folosesc accesele de furie în astfel de moduri malefice. Ei, pur şi simplu, cedează din punct de vedere emoţional datorită frustrării, oboselii sau fricii. Nu vă pot spune ce vor. De fapt, de multe ori, copiii mici cedează nervos tocmai pentru că nici ei nu ştiu ceea ce vor sau ceea ce vor este imposibil. Un copil în vârstă de un an vrea să fie total independent şi să fie protejat. Un copil în vârstă de doi ani vrea să poarte pijamaua lui roşie *şi* pe cea albastră în acelaşi timp. Unul în vârstă de trei ani doreşte să aibă un partener de joacă şi, în acelaşi timp, să îşi ţină toate jucăriile pentru el.

Teama, ca element declanşant al acceselor de furie, nu este atât de des întâlnită decât probabil într-un context medical. În cabinetul meu văd copii cedând în mod frecvent când sunt puşi faţă în faţă cu echipamente medicale pe care ei le consideră ameninţătoare – spatule şi, bineînţeles, ace. Mulţi părinţi realizează că ţipetele şi agitaţia copiilor lor nu reprezintă un mod de comportament „rău”, ci doar frica şi instinctul de auto-conservare care şi-au intrat în rol. Cu toate acestea, ei apreciază când eu reacţionez cu simpatie decât enervându-mă.

Sfaturi practice

• **Folosiţi cuvinte pentru a descrie ce simte copilul dumneavoastră.** „Ştiu că eşti furios” (când copilul loveşte podeaua). „Pari foarte supărat” (în vreme ce el aruncă jucăriile prin cameră). Pe măsură ce copiii cresc, ei învaţă să utilizeze cuvintele în loc de acţiuni pentru a-şi exprima emoţiile. Înainte de a face asta, ei trebuie să audă acele cuvinte care le descriu emoţiile – „trist”, „furios”, „supărat”,

„obosit” – rostite de multe, de foarte multe ori de către părinţii lor.

• **Asiguraţi-vă că bebeluşul este în siguranţă, dar nu interveniţi dacă nu este nevoie.** Dacă bebeluşul are un acces de furie pe o suprafaţă de beton s-ar putea să trebuiască să îl luaţi şi să-l puneţi pe o suprafaţă moale, astfel încât să nu îşi facă vânătăi sau să se rănească. Dacă pare să vrea să lovească tare cu capul, s-ar putea să fie nevoie să îl ţineţi pentru a nu se răni. În caz contrar, nu trebuie neapărat să interveniţi.

• **Daţi-vă la o parte, dar rămâneţi în raza vizuală.** Cea mai mare frică a unui copil mic este să rămână singur. Dacă ieşiţi din raza vizuala a unui copil în vreme ce el are un acces de furie, acesta va deveni şi mai supărat, dar şi mai speriat. S-ar putea gândi că a fost atât de rău încât mami (sau tati) a plecat. Este cel mai bine ca el să ştie că sunteţi acolo chiar dacă nu vă uitaţi la el sau nu îi vorbiţi.

• **Asiguraţi-vă copilul că se va simţi mai bine când va înceta cu supărarea.** Această afirmaţie vă arată încrederea dumneavoastră că lucrurile nu vor fi întotdeauna la fel de supărătoare ca în acel moment. Pentru un copil mic prezentul pare infinit, în special când se simte groaznic. Reasigurarea dumneavoastră că viitorul va fi mai frumos, chiar în câteva minute, poate fi de mare ajutor.

• **Păstraţi-vă calmul.** Atenţia intensă din partea unui părinte este o recompensă foarte importantă pentru un copil mic, fie că vine sub forma unor recompense, vorbe bune, ţipete de supărare sau ameninţări – cu alte cuvinte, indiferent că rezultatul comportamentului este negativ sau pozitiv în ceea ce priveşte reacţia părinţilor. Iar comportamentul care este recompensat tinde să se repete mai des. Aşa că oferindu-i copilului atenţie, părinţii nu fac decât să prelungească şi să mărească frecvenţa apariţiei acceselor de furie.

SPOCK CLASIC

„Dacă simţiţi momentul când un acces de furie este pe cale să apară, încercaţi să distrageţi atenţia copilului: ‘Oh, uite o păsărică. Zboară. Hai să mergem să o vedem!’ Dacă sunteţi norocoşi, atenţia copilului va fi deviată de la problema care îl afecta şi va trece la altceva. Distragerea atenţiei merită încercată – dar să nu speraţi că va funcţiona întotdeauna.”

— **Dr. Benjamin Spock,** *Îngrijirea sugarului şi a copilului*

• Nu vă răzgândiţi datorită unui acces de furie al copilului.

După ce părinţii iau o anumită decizie – de exemplu că, în acel moment, copilul nu poate mânca îngheţată – ei câteodată rămân fermi pe poziţie, în vreme ce în alte dăţi se răzgândesc în cazul în care copilul încearcă ceva. Greşeală, mare greşeală! În cazul în care copiii descoperă că ţipetele şi plânsetele îi ajută să obţină ceea ce vor, învaţă să aibă astfel de toane mai dese şi mai lungi, în speranţa că aceasta va fi una din dăţile când părintele va ceda.

• O dată ce s-a terminat un acces de furie, lăsaţi-vă copilul să afle că sunteţi mândru de el că a reuşit să îşi recapete controlul. După un acces de furie al copilului este de înţeles că vreţi să vă vărsaţi propria frustrare certându-l. Dar cel mai bine este să vă abţineţi. Nu îi este uşor nici unui copil să se adune după un acces major. Felicitaţi-l. Încurajaţi-l pentru viitoare succese spunând ceva de genul: „Data viitoare când o să mai fii supărat, sunt sigur că nu va trebui să ţipi la fel de mult pentru a te simţi bine!”

• Încercaţi să mai scădeţi din nivelul de stres la care este supus copilul dumneavoastră. Asiguraţi-vă că doarme destul. Asiguraţi-i tratament pentru problemele de sănătate persistente, cum ar fi alergiile sau infecţiile

cronice ale urechilor. Dacă se duce la creşă sau grădiniţă sunteţi siguri că se simte în siguranţă şi este fericit acolo? Există conflicte în familia dumneavoastră care implică multe ţipete sau bătăi?

• **Descoperiţi ce situaţii specifice declanşează crizele de furie.** Acestea apar mai frecvent când copilul este obosit sau înfometat, sau atunci când dumneavoastră sunteţi?

Anumite circumstanţe par să declanşeze accesele de furie, cum ar fi aglomerările de oameni, cunoştinţele noi, sau magazinele pline de lucruri noi şi incitante? Pe care dintre acestea le puteţi schimba? De exemplu, în loc să vă plimbaţi la ora 16, când toată lumea este obosită şi înfometată, încercaţi să vă plimbaţi de dimineaţă sau măcar luaţi cu dumneavoastră o mică gustare.

Situaţii speciale

COPIII CARE SUNT GREU DE LINIŞTIT

Poate aţi încercat toate tehnicile pe care le-am descris în acest capitol şi chiar unele pe care le-aţi inventat chiar dumneavoastră şi, totuşi, ajungeţi la concluzia că bebeluşul dumneavoastră este greu de liniştit. Indiferent de ce faceţi, bebeluşul dumneavoastră tot plânge des şi pentru perioade lungi, foarte lungi. Sau poate copilul este foarte timid şi fricos când are de a face cu persoane, locuri sau situaţii noi în ciuda eforturilor dumneavoastră de a-l face să fie mai încrezător şi mai extravertit. Există multe lucruri care pot face un copil să fie dificil de alinat. Este important să ştiţi de ele deoarece dacă vă învinovăţiţi pe dumneavoastră nu vă va ajuta în nici un fel, iar în acest fel veţi putea găsi alte moduri mai eficiente de a vă linişti copilul. Următoarea listă nu este completă, dar include unele dintre cele mai des întâlnite situaţii:

• **Ritmuri biologice neregulate.** Dacă ciclurile de foame şi oboseală ale copilului sunt relativ regulate, puteți

să ghiciţi, în general, ce îl deranjează doar ştiindu-i tiparul comportamentului şi ce moment din zi este. Dar atunci când ciclurile sunt foarte neregulate, poate fi câteodată foarte greu să ştiţi ce şi când să faceţi.

• **Hipersensibilitate.** Ocazional, un copil poate fi foarte sensibil la sunete, astfel încât cantitatea normală de sunet de fond să fie foarte iritantă pentru el. Alt copil poate avea aceeaşi sensibilitate, dar vizuală în acest caz, iar un joc de lumini şi umbre de pe peretele camerei lui să îl suprastimuleze (în acest caz, nişte jaluzele translucide pot rezolva problema). Iar alţii pot fi sensibili la atingere, astfel încât razele solare care îi ating pielea să fie foarte neplăcute. Mulţi copii apreciază aceasta mai mult când sunt înfăşuraţi bine sau ţinuţi în braţe ferm, dar blând.

• **Tonus muscular prea scăzut sau prea ridicat.** Un copil cu tonus muscular scăzut, care până la vârsta de şapte luni nu poate sta singur în şezut sau nu se poate întinde după jucării, ar putea fi foarte frustrat sau să se simtă neajutorat. Unui copil cu un tonus muscular ridicat, ai căror muşchi sunt constant activi şi care are parte de multă mişcare, i-ar putea fi destul de greu să se relaxeze şi să se liniştească.

• **Intensitate mare de reacţie.** Unii copii îşi exprimă emoţiile cu o energie neaşteptat de ridicată. Când sunt fericiţi, ei sunt voioşi; când sunt supăraţi, se simt mizerabil. Un copil care are un astfel de temperament poate fi foarte greu de liniştit, doar pentru că emoţiile sale negative sunt atât de puternic exprimate.

• **Probleme medicale.** Copiii care sunt supuşi unui tratament pentru probleme medicale temporare, cum ar fi răcelile sau durerile de urechi, pot fi greu de liniştit deoarece ei au dureri. Problemele cronice, cum ar fi paraliziile cerebrale, astmul bronşic sau infecţiile cronice ale urechilor, implică, de asemenea, disconfort care poate îngreuna încercările părinţilor de a linişti copilul.

• **Probleme de dezvoltare. Î**n cazuri rare, rezistenţa faţă de încercările de calmare poate fi un prim semn al unei probleme de dezvoltare, cum ar fi autismul. De obicei,

există şi alte semne, cum ar fi lipsa contactului vizual şi a interesului faţă de emoţiile altor persoane (de exemplu, al mamei).

Dacă aveţi vreo bănuială privind existenţa oricăreia dintre problemele de mai sus sau altele care ar putea îngreuna alinarea, puteţi încerca să faceţi o mică schimbare – de exemplu, să menţineţi camera mai întunecată sau mai liniştită – acest lucru vă va ajuta foarte mult. Puteţi, de asemenea, să cereţi ajutorul unui profesionist. Un loc bun de unde să începeţi este medicul dumneavoastră. Acesta vă va da o recomandare către un psiholog pentru copii sau un specialist în dezvoltarea comportamentală a copiilor, care vă va aduce liniştea interioară, asigurându-vă că nu există nici o problemă serioasă, sau, dacă există, să vă ajute să stabiliţi modul în care să o abordaţi.

COLICILE

Aproape 1 din 10 copii plânge mai mult sau mai tare decât media. Acest plâns este destul de intens pentru a-i îngrijora pe părinţi sau pentru a-i face să se simtă neajutoraţi, frustraţi sau nervoşi. Dacă veţi citi alte lucrări despre colici, veţi găsi definiţia de „a plânge trei sau mai multe ore pe zi timp de trei sau mai multe zile pe săptămână”. Această definiţie este folositoare când vine vorba de cercetare. Dar în lumea reală, unii bebeluşi plâng mai puţin de trei ore şi, totuşi, plânsetele lor sunt intense şi străpungătoare, şi îi înnebunesc pe părinţi. Aceşti bebeluşi suferă de colici. Alţi bebeluşi nu fac decât să se agite la un nivel redus, fără a-i îngrijora prea mult pe părinţi. Eu nu consider că aceşti copii suferă de colici.

La majoritatea copiilor care suferă de colici, plânsul intens sau frecvent apare când aceştia au cam trei sau patru săptămâni şi, de obicei, se înrăutăţeşte înainte de a se domoli. Deşi este greu de crezut pentru părinţi, în momentele frustrante, sfâşietoare şi foarte zgomotoase ale crizelor de colici, aceasta este doar o problemă temporară. Nouă din zece copii afectaţi de colici trec peste această

problemă când ajung la vârsta de trei sau patru luni. În mare parte, nu sunt mai agitaţi sau mai dificili ca prichindei (1-3 ani) sau preşcolari decât copiii care nu au avut această problemă.

Colicile apar la bebeluşii sănătoşi

În momentele când plâng, copiii care suferă de colici cu siguranţă că par a se simţi mizerabil. Cu toate acestea, în general, ei sunt perfect sănătoşi şi continuă să crească şi să se dezvolte normal. De fapt, majoritatea doctorilor consideră acum că a avea colici nu este o boală, ci mai degrabă o proastă funcţionare a unui sistem de organe perfect sănătos – ceea ce noi numim o problemă funcţională. De exemplu, intestinele copilului s-ar putea agita într-un mod prost coordonat şi să îi cauzeze crampe. Intestinele sunt perfect sănătoase, dar nu funcţionează corespunzător. O ultrasensibilitate temporară la zgomot sau lumină poate cauza, de asemenea, colici. Nu este nimic în neregulă cu creierul copilului dumneavoastră; pur şi simplu, este încă imatur şi nu poate face faţă încă lumii care i se deschide. O tulburare a somnului este un alt tip de problemă funcţională care, ocazional, pare să cauzeze colici.

Este foarte greu de realizat un test care să dovedească cu certitudine existenţa unei probleme funcţionale, aşa că, atunci când îi este prezentat un copil care pare să aibă colici, un medic va încerca mai întâi să se asigure că nu este vorba de alte afecţiuni mai grave. Iată câteva dintre lucrurile după care se va uita:

• **Dacă bebeluşul creşte normal.** Problemele serioase ale sistemului digestiv sau ale proceselor care oferă energie organismului şi care înlătură deşeurile din organism sunt foarte probabile să cauzeze o creştere deficientă. Modul normal de creştere (descris în capitolul 2) este un bun semn că funcţiile de bază ale organismului funcţionează corespunzător.

• **Dacă plânsul în exces are loc mai ales într-o anumită parte a zilei, în general seara.** Problemele

medicale nu se opresc în anumite părţi ale zilei, deşi se pot ameliora sau agrava în momente diferite. Un bebeluş care de dimineaţă până seara este vesel şi activ, ca mai apoi să înceapă să se frământe fără a putea fi consolat, probabil că nu suferă de nici o afecţiune medicală.

• **Dacă examenul medical este normal.** Un examen medical meticulos nu înlătură complet grija existenţei unei afecţiuni medicale care ar putea cauza plânsul excesiv, dar elimină destule. De exemplu, copilul ar putea avea o mică zgârietură pe suprafaţa ochiului care să îi producă multă durere. Un examen atent poate scoate în evidenţă acest lucru şi tratamentul cu un unguent poate ameliora „colica”.

• **Dacă testele de laborator sunt negative.** Majoritatea doctorilor consideră că dacă examenul medical şi istoricul medical a copilului sunt în regulă, atunci o radiografie sau teste de sânge nu vor veni cu nimic nou. Pe de altă parte, dacă există ceva în istoria medicală a bebeluşului care să ridice vreo suspiciune pentru o anumită afecţiune, atunci are sens să se realizeze anumite teste specifice care să confirme sau nu existenţa acestui diagnostic (reţinerea unui doctor de a face automat multe teste îi poate deranja pe unii părinţi. Problema este că testele însăşi pot cauza probleme şi riscuri – durerea cauzată de acul folosit pentru a preleva sânge, radiaţiile X de la radiografii – şi sunt şi costisitoare. Mai important, majoritatea testelor este probabil să vină înapoi cu rezultatul „negativ”, nemeritându-şi efortul luat pentru a le realiza. Realizarea multor teste fără ghidare din partea istoricului medical sau a examenului fizic nu ajută, şi ar putea chiar să facă rău. Pur şi simplu, este greşit.)

Măsuri de liniştire a unui copil cu colici

De la remedii din folclor până la medicamente eliberate cu reţetă, există sute de remedii pentru colici, dar nu există una garantată 100%. Un lucru care merge grozav pentru un copil ar putea să nu dea nici un rezultat în cazul altuia. Sugestiile ce urmează sunt cele pe care le-am descoperit a fi cele mai folositoare în practica mea medicală. Vedeţi care

vă par a fi potrivite pentru dumneavoastră şi încercaţi-le.

Medicamentele mamei pot îmbolnăvi un copil

O cauză deseori trecută cu vederea este reacţia negativă a unui sugar la medicamentele luate de mama sa. Dacă alăptaţi, orice substanţă pe care dumneavoastră o luaţi este foarte probabil să ajungă în corpul copilului dumneavoastră. Câteodată, medicamentele care pe un adult îl pot face să se simtă mai bine pot cauza probleme unui copil şi pot să îl facă să se simtă rău. Acesta este doar un alt motiv pentru care să vă consultaţi cu doctorul dumneavoastră – şi al copilului dumneavoastră – înainte de a începe să luaţi orice medicament în vreme ce alăptaţi.

• **Asiguraţi-vă că bebeluşul este sănătos.** Dacă vă este frică de faptul că bebeluşul dumneavoastră ar putea fi foarte bolnav, nu va face decât să îngreuneze să îi suportaţi plânsul. Aşa că primul pas pe care trebuie să îl faceţi este să vă duceţi copilul la medic pentru o examinare amănunţită. După această examinare iniţială, dumneavoastră şi doctorul dumneavoastră ar trebui să rămâneţi în contact constant, iar el ar trebui să vă vadă copilul în mod regulat – la una sau două săptămâni – pentru a se asigura că acesta este încă sănătos (în ciuda plânsului).

• **Reduceţi stimularea.** Una dintre principalele cauze ale colicilor este suprastimularea. Dacă observaţi că bebeluşul nu face decât să se agite mai mult şi să se supere cu cât încercaţi mai mult să îl liniştiţi, atunci acesta este un indiciu că nu trebuie să faceţi mai mult, ci mai puţin. Diminuaţi intensitatea luminilor. Faceţi cât de multă linişte în cameră. Înfăşaţi-vă copilul, astfel încât mişcările braţelor şi picioarelor lui să nu se cumuleze stimulării.

BOLI CE POT FI CONFUNDATE CU COLICILE

Colicile adevărate nu sunt o boală organică, iar majoritatea bebeluşilor cu colici nu sunt bolnavi. Dar multe şi variate afecţiuni pot cauza plâns excesiv şi pot părea a fi colici la prima vedere. În mod special, trei afecţiuni

medicale cauzează dureri şi plâns asemănător colicilor:

*• **Alergie la proteinele din lapte.** Aşa cum am explicat şi în capitolul 2, nu este neobişnuit ca sugarii să fie alergici la proteinele care se găsesc în laptele praf fabricat din lapte de vacă. Mulţi bebeluşi sunt alergici şi la proteinele din formulele bazate pe soia. Alergiile la laptele praf pot cauza urticarie sau chiar mici hemoragii la nivelul intestinelor, uşor detectabile cu ajutorul unui test. Dar, câteodată, plânsul excesiv este singurul simptom aparent. Dacă alergiile cauzează plânsul şi dumneavoastră vă hrăniţi copilul cu biberonul, atunci trecerea pe aşa-numitele formule „elementale" sau pe tipurile hipoalergenice pot ajuta la stabilirea diagnosticului şi la vindecarea afecţiunii, în acelaşi timp. Dacă alăptaţi, ar trebui să înlăturaţi din dieta dumneavoastră orice produs lactat sau pe bază de soia, din vreme ce proteinele din ele pot trece în laptele dumneavoastră.*

*• **Intoleranţa la lactoză.** Aceasta este o altă afecţiune care poate cauza balonare, disconfort şi plâns asemănător colicilor după o masă care a inclus şi lapte (vezi capitolul 2). Organismul bebeluşului nu poate, pur şi simplu, să absoarbă un anumit carbohidrat, lactoza. Lactoza rămâne în intestine unde fermentează, cauzând crampe şi diaree. La bebeluşi apare frecvent o intoleranţă temporară la lactoză imediat după un episod de diaree infecţioasă, iar numai un număr mic de copii suferă de intoleranţă permanentă. Formulele din soia şi cele speciale nu conţin lactoză. Trecerea la o astfel de formulă poate face o mare diferenţă în cazul în care „colicile" bebeluşului dumneavoastră nu sunt altceva decât o incapacitate de a nu digera lactoza.*

*• **Boala de reflux gastro-esofagian (BRGE).** De asemenea descrisă în ultimul capitol, această boală se caracterizează prin pătrunderea de mici cantităţi de acid gastric în esofag, cauzând senzaţia de arsuri retrosternale. Un reflux redus este normal la bebeluş, dar dacă acesta are loc în mod regulat, acidul gastric poate afecta mucoasa esofagului, producând şi dureri serioase. Refluxul este*

adesea cel mai accentuat la câteva minute după masă, când stomacul este plin, şi, în special, dacă bebeluşul este în poziţie orizontală. Plânsul imediat după masă poate indica existenţa BRGE. Arcuirea spatelui şi poziţia fixă, nemişcată, sunt amândouă reacţii la acidul gastric, fiind, de asemenea, simptome ale bolii. Tratamentul acestei afecţiuni, care include moduri speciale de hrănire şi chiar medicamente, este în general foarte eficient.

• **Luptaţi-vă cu plictiseala.** Acum, că v-am învăţat cum să combateţi suprastimularea copilului, ar putea părea contradictoriu să vă încurajez să „combateţi plictiseala". Dar, de fapt, nu este atât de ciudat pe cât pare. Prea puţină stimulare poate fi la fel de neplăcută pentru copii ca şi prea multă; ei se nasc cu dorinţa înnăscută de a învăţa lucruri noi şi de a deveni irascibili dacă nu li se oferă noi încercări sau distracţii. Şmecheria este să descoperiţi echilibrul în funcţie de dezvoltarea şi temperamentul copilului. Respectaţi-i nevoia pentru momente de linişte, dar atunci când pare treaz, alert şi receptiv fiţi pregătiţi să vă jucaţi cu el, să îi cântaţi sau să vorbiţi cu el. Un nou-născut poate fi, de asemenea, fascinat de jucării agăţate, umbre, fraţi mai mari şi alte lucruri care se mişcă şi se schimbă. Copiii mai mari adoră să îşi exploreze propriul corp. În jurul vârstei de patru sau cinci luni, orice jucărie pe care o pot apuca, trânti, ascunde şi pune în gură este suficientă pentru a-i menţine ocupaţi şi fericiţi un timp.

• **Schimbaţi preparatul de lapte praf sau faceţi modificări în dieta dumneavoastră.** Unii medici pediatri se opun modificării formulei laptelui praf ca răspuns la apariţia colicilor, dar dovezile în favoarea acestui lucru sunt solide şi convingătoare: trecerea la o formulă fără lactoză, fără soia (o formulă elementală, descrise în capitolul 2) sau un regim fără lactate pentru mama care alăptează, funcţionează aproape întotdeauna. Este mai uşor să faceţi această schimbare şi să vedeţi ce se întâmplă decât să faceţi analize costisitoare pentru determinarea alergiilor la mâncare sau intoleranţei la lactoză. Dacă alăptaţi, încercaţi să înlăturaţi lactatele şi produsele din soia din dieta

dumneavoastră, deoarece proteinele din laptele de vacă şi cele din soia trec în laptele dumneavoastră. (Ţineţi minte însă că trebuie să consumaţi din alte surse nutrienţii importanţi cum sunt calciul şi proteinele). Alte schimbări ale dietei pot face, de asemenea, o mare diferenţă. Încercaţi să înlăturaţi orice produse care conţin cofeină, cum ar fi: cafeaua, ceaiul, marea majoritate a sucurilor (nu doar cele cu cola) şi ciocolata (vai!). Eliminaţi şi varza, varza de Bruxelles, broccoli şi vegetalele din aceeaşi grupă, deoarece acestea pot cauza flatulenţă. Multor bebeluşi le place gustul de usturoi în laptele lor, dar încercaţi să reduceţi din cantităţile de condimente folosite, în special piperul.

Dacă sunteţi destul de norocoasă, iar plânsetele copilului se domolesc după câteva zile de la schimbările acestea, atunci este grozav. Dar asta nu înseamnă neapărat că bebeluşul dumneavoastră este într-adevăr alergic sau suferă de intoleranţă la lactoză. Din vreme ce colicile trec câteodată de la sine, şi deoarece realizarea oricărei schimbări poate domoli plânsetele copilului, nu puteţi fi siguri că doar înlăturarea proteinelor din laptele de vacă sau a lactozei este pasul care a făcut diferenţa. Din acest motiv, este logic să mai aşteptaţi câteva săptămâni, iar apoi să reintroduceţi treptat formula veche (sau să începeţi să consumaţi mici cantităţi de lactate dumneavoastră, dacă alăptaţi şi vă plac laptele, brânza şi îngheţata). Mai mult ca sigur că bebeluşul se va descurca cu această dietă a doua oară. Dacă nu, nu i-aţi făcut nici un rău. În orice caz, aţi aflat ceva important despre copilul dumneavoastră.

• Urmăriţi hrănirea cu biberonul a copilului dumneavoastră.

Dacă bebeluşul pare că are gaze (lucru care poate fi dedus dacă în mod curent el se agită după masă, dar se potoleşte după ce a eructat ceva mai puternic), o cauză ar putea să o reprezinte aerul înghiţit. Orice copil înghite puţin aer când mănâncă, dar prea mult poate produce suferinţă. Pentru a vă împiedica bebeluşul să înghită aer, ţineţi

biberonul înclinat, astfel încât tetina să fie plină cu lapte. Dacă observaţi că bebeluşul suge cu putere ca să tragă laptele din biberon, încercaţi să măriţi orificiul tetinei cu ajutorul unui ac încins la flacără. Dacă bebeluşul suge prea mult lapte şi ajunge la un moment dat să înghită cu zgomot, înlocuiţi tetina cu una care are orificiul puţin mai mic. Acordaţi-i o şansă să râgâie dacă pare să aibă nevoie, ţinând minte că dacă îl bateţi, îl frecaţi sau îl zgâlţâiţi cu forţa nu ajută cu adevărat. Două poziţii par a ajuta cel mai bine un copil să elimine aerul din stomac: una în care îl ţineţi în poala dumneavoastră drept şi puţin aplecat în faţă, iar cealaltă în care îl ţineţi în braţe cu privirea peste umărul dumneavoastră (dacă înainte de aceasta vă puneţi un scutec de pânză pe umăr, nu va trebui să vă schimbaţi hainele atât de des după ce faceţi asta).

• **Încercaţi să folosiţi un port-bebe tip rucsac.** Majoritatea studiilor ştiinţifice nu au reuşit să arate dacă transportul copilului în permanenţă, pe toată durata zilei, aşa cum se întâmplă în unele culturi, poate ajuta la evitarea colicilor. Cu toate acestea, folosirea unui port-bebe este un grozav mijloc de apropiere cu copilul dumneavoastră. Contactul fizic reduce plânsetele pentru orice copil şi ar putea avea, de asemenea, efecte pozitive asupra dezvoltării emoţionale a copilului. În mintea mea, un rucsac de pânză pentru piept este de o mie de ori mai bun decât unul dintre acele scaune din material plastic cu mâner pentru copii, ce par a fi atât de populare acum. Nu numai că bebeluşul este mai aproape de dumneavoastră – tot ce trebuie să faceţi ca să îi sărutaţi fruntea este doar să vă înclinaţi capul – dar astfel aveţi şi mâinile libere.

• **Încercaţi cu mişcări şi vibraţii.** Dacă vedeţi că mersul cu maşina vă linişteşte copilul, atunci aţi putea să vă gândiţi să investiţi într-un vibrator care se ataşează pătuţului copilului şi creează o mişcare liniştitoare asemănătoare. Unii părinţi îşi pun copilul într-un scaun pentru copii pe care îl poziţionează pe uscătorul de rufe. Dacă faceţi acest lucru, vă sfătuiesc să folosiţi bandă adezivă pentru a fixa scaunul de uscător; în caz contrar,

scaunul poate vibra datorită uscătorului şi să cadă de pe acesta. Leagănele pentru copii funcţionează pentru unii, dar, de obicei, doar pentru perioade scurte de timp. Asiguraţi-vă că bebeluşul este bine prins, şi că leagănul însuşi este stabil şi robust.

• **Încercaţi să folosiţi muzica, zgomotul de fond sau alte sunete liniştitoare.** Puteţi cumpăra casete cu bătăi ale inimii, cu sunetul vântului ce bate prin crengile copacilor, sau sunetul melodios al unui pârâu care curge. Puteţi, de asemenea, să achiziţionaţi un generator de zgomot de fond, dar un aparat de radio ieftin (sau televizorul), setat pe o frecvenţă pe care nu este nici un canal şi dat la un volum redus poate avea acelaşi efect. Nici unul dintre aceste lucruri nu au fost demonstrate științific ca fiind eficiente, dar ele par a-i liniști pe unii copii – şi nu pot face nici un rău.

• **Daţi copilului puţin ceai de plante.** Oferite în cantităţi mici, ceaiurile slabe din plante, cum ar fi cele de muşeţel, lămâiţă sau mentă, pot ajuta la calmarea unor copii. Aveţi grijă la ceaiurile care conţin cofeină. De asemenea, aveţi grijă să nu îi daţi copilului cantităţi mari de ceaiuri sau alte lichide clare, deoarece, probabil, pot înlocui formula comercială sau laptele mamei, care sunt mult mai nutritive. Cantităţile excesive de lichide clare cum sunt ceaiurile pot produce şi schimbări ale compoziţiei chimice a sângelui copilului. Ca o regulă de ţinut minte, puteţi să îi daţi maxim 120 de ml într-o perioadă de 24 de ore.

Întrebați-vă medicul înainte de a apela la medicamente pentru tratarea colicilor. Este foarte tentant să apelaţi la medicamente pentru a trata colicile, dar, de obicei, acest lucru nu este o soluţie prea bună. Medicamentele ce conţin simethicone şi care promit să înlăture gazele din stomac s-au dovedit la fel de eficiente ca şi apa cu zahăr. Alte medicamente sunt chiar periculoase. Medicamentele care sunt destinate să amelioreze crampele intestinale (anti-spastice) pot scădea, de asemenea, şi frecvenţa respiraţiilor. Unele medicamente conţin chiar alcool sau principii active înrudite cu opiumul;

ele pot produce suprasedarea şi alte efecte secundare periculoase. Chiar şi acetaminophen-ul (principalul ingredient al Tylenol-ului şi al altor medicamente contra durerii şi febrei) este periculos dacă este administrat în cantităţi mari sau timp de prea multe zile la rând. Aspirina nu ar trebui niciodată administrată copiilor datorită riscului apariţiei afectării hepatice severe (sindromul Reye). Bineînţeles, dacă există o afecţiune medicală care îl face pe copil să plângă (adică dacă plânsul nu este cauzat de colici), atunci medicul copilului îi va putea prescrie acestuia medicamente.

• **Faceţi-i masaj bebeluşului.** Copiii născuţi înainte de termen cresc mai bine dacă sunt masaţi în mod regulat, iar masajul ajută la vindecarea multor afecţiuni legate de stres atât la copiii mai mari, cât şi la adulţi. Din nefericire, eu nu prea am descoperit dovezi care să certifice că ajută la tratarea colicilor. Cu toate acestea, merită încercat. Există specialişti în masaj, dar eu consider că orice atingere blândă şi ritmică poate fi benefică. O sticlă cu apă călduţă (atenţie: nu fierbinte!) pusă pe abdomenul bebeluşului este un alt remediu tradiţional, dar nu confirmat ştiinţific.

• **Renunţaţi la fumat.** Fumatul în timpul sarcinii ar putea creşte riscul apariţiei colicilor la copil, iar fumatul pasiv după naştere poate provoca colici. Bineînţeles, există multe alte motive excelente pentru a renunţa la fumat. Fumatul pasiv pentru copil creşte riscul apariţiei astmului bronşic, pneumoniei sau infecţiilor urechilor, printre multe altele. Şi, bineînţeles că va pune propria viaţă în pericol putând cauza boli de inimă, accidente vasculare cerebrale şi cancer.

Cum să faceţi faţă colicilor

V-am asigurat deja că acestea nu durează permanent. Dar chiar dacă ştiţi că vor trece în curând, nu face ca totul să fie „bine” pentru părinţi. Pentru mulţi, săptămâni de ceea ce pare a fi plâns continuu sunt pur şi simplu o tortură. Supuşi unui astfel de stres, la părinţi apar simptome de depresie sau anxietate; câteodată, chiar viaţa

de familie are de suferit. Mulţi visează chiar că îşi lovesc copilul, iar apoi se simt ruşinaţi sau înspăimântaţi de aceste sentimente. Ca rezultat, încrederea lor ca părinte are de suferit. Plânsul cauzat de colici poate face unele persoane, chiar şi pe unii părinţi şi îngrijitori, să comită abuz asupra copilului – de exemplu să-l zgâlţâie. Pe cât de groaznic sună asta, este totuşi de înţeles, într-un fel. Colicile creează câteodată la adulţi sentimentul că trebuie să facă ceva, orice, pentru a opri plânsul.

Nu spun asta pentru a vă speria, ci pentru a vă reasigura că dacă bebeluşul dumneavoastră suferă de colici şi la un moment dat vă simţiţi atât de stresaţi încât vă aflaţi pe punctul de a ceda, să ştiţi că nu sunteţi totuşi singuri. Mulţi părinţi grozavi au suferit groaznic din cauza colicilor. Poate fi unul dintre cele mai groaznice momente de îndurat ca părinte, în special dacă durează mai mult de limita de trei-patru luni. Pentru ajutor, lucraţi împreună cu pediatrul dumneavoastră şi urmaţi sfaturile pe care vi le-am oferit. Pe de altă parte, privind dintr-un unghi pozitiv, dacă reuşiţi să treceţi cu bine de această perioadă, probabil că veţi putea face faţă oricărei alte încercări!

• **Nu vă învinovăţiţi.** Reamintiţi-vă: nu este vina dumneavoastră că bebeluşul are colici, nu sunt un semn că bebeluşul este bolnav, iar dumneavoastră faceţi tot ce puteţi. Părinţi excelenţi au deseori bebeluşi ce sunt afectaţi de colici. Dacă membrii familiei, prieteni sau colegi sugerează altceva, nu-i ascultaţi. Nici nu ştiu despre ce vorbesc.

• **Acordaţi-vă din când în când o pauză.** Găsiţi pe cineva în care aveţi încredere să stea cu copilul cât dumneavoastră ieşiţi puţin şi vă relaxaţi. Dacă sunteţi în permanenţă obosiţi, nu vă veţi putea bucura de copilul dumneavoastră şi nu veţi putea fi eficienţi în a vă calma copilul cum aţi fi în caz contrar.

Pe cât de important este acest concept, trebuie să adaug puţină atenţionare. Aşa cum am spus şi mai sus, este nevoie de multă răbdare pentru a putea face faţă unui copil care plânge continuu, aşa cum ştiţi. Multe cazuri de

abuz asupra copiilor se petrec atunci când o persoană care nu este părintele copilului este lăsată să aibă grijă de un copil ce suferă de colici. Deseori este un prieten care zgâlţâie copilul pentru a-l linişti şi în acest proces se produc afectări cerebrale serioase. Dacă există îndoieli în ceea ce priveşte capacitatea celui sau celei care vă ajută să aveţi grijă de copil, cel mai bine este să rămâneţi acasă, chiar dacă lăsaţi îngrijirea copilului pe seama acesteia timp de câteva ore. În acest mod, sunteţi acolo dacă este nevoie de dumneavoastră. Oricine are grijă de copilul dumneavoastră trebuie să înţeleagă că *niciodată* nu trebuie să zgâlţâie copilul.

Întrebare: primul nostru copil a suferit de colici timp de patru luni, şi a fost nevoie de ceva timp pentru a ne face din nou curaj să rămân din nou însărcinată. Dar acum aşteptăm un al doilea copil. Care sunt şansele că vom fi nevoiţi să trecem iar prin această perioadă şi cu al doilea copil?

Răspuns: *o dată ce aţi mai trecut printr-o perioadă de colici, este de înţeles că nu doriţi să mai aveţi de-a face cu aceasta. Nu cred că riscul de a avea un al doilea copil cu colici este ridicat. Un raport ştiinţific pe care l-am consultat arată că este des întâlnit cazul în care unul dintre copiii unei familii să fie afectat de colici, în vreme ce celălalt să nu fie afectat. Aceasta se apropie şi de propria mea experienţă cu bebeluşii cu colici. Oamenii se întreabă în legătură cu diferiţii factori care pot declanşa colicii, dar şansele apariţiei acestora sunt egale, fie că bebeluşul este născut la termen sau prematur, băiat sau fată, primul născut sau nu, alăptat la sân sau hrănit cu biberonul.*

- **Să nu vă fie frică să cereţi ajutor sau îndrumare.** Dacă în orice moment simţiţi că aţi ajuns la punctul în care sunteţi gata să cedaţi – iar acest lucru se întâmplă cu mulţi, foarte mulţi părinţi care au un copil cu colici – atunci trebuie să cereţi ajutor. Nu este nici o ruşine să spuneţi soţului, partenerului de viaţă, prietenilor sau doctorului că, pur şi simplu, nu mai puteţi să vă descurcaţi pe cont propriu. Deseori, doar să aveţi o persoană care vă înţelege

poate fi de mare ajutor. Câteodată, consilierea profesională poate fi de ajutor ca să vă redea încrederea în propriile puteri pentru a trece prin această perioadă grea. Altă opţiune ar fi să sunaţi la liniile pentru abuz asupra copiilor sau pentru părinţi. Pur şi simplu, sunaţi la numărul agenţiei pentru protecția copilului sau sunaţi la 911 şi cereţi ajutor (în SUA). Nu trebuie să vă îngrijoraţi că vă vor considera un monstru sau că vor încerca să vă ia copilul de lângă dumneavoastră. Dar s-ar putea să fie capabili să vă ajute cu ceea ce este cunoscut ca „amânarea îngrijirii”, în care o persoană bine intenţionată are grijă de copilul dumneavoastră temporar acordându-vă şansa de a vă recăpăta puterile atât fizice, cât şi emoţionale.

Cu siguranţă că dacă vă este teamă că vă veţi răni copilul din cauza frustrării sau supărării, atunci trebuie să sunaţi pe cineva imediat. În general, părinţilor le este frică să ceară ajutor în astfel de situaţii, deşi nu ar trebui să simtă acest lucru. A primi ajutor atunci când aveţi nevoie de el, chiar dacă s-ar putea să fiţi speriaţi, arată cât de mult ţineţi la copilul dumneavoastră.

• **Anunţaţi-vă vecinii.** Câteodată, unul dintre aspectele cele mai deranjante ale colicilor este îngrijorarea că vecinii dumneavoastră ar putea fi deranjaţi de zgomot sau, şi mai rău, că s-ar îndoi de capacităţile dumneavoastră părinteşti. Am descoperit că o abordare directă este cea care ajută cel mai mult în acest caz. Ciocăniţi la uşa vecinilor dumneavoastră şi explicaţi-le că bebeluşul este afectat de colici. Explicaţi-le că aţi fost la doctor, că încercaţi câteva lucruri şi că ştiţi cu siguranţă că plânsul nu va dura pentru totdeauna, dar între timp că speraţi că aceştia nu vor fi foarte deranjaţi de zgomot. Aproape întotdeauna o astfel de abordare este întâmpinată cu simpatie, înţelegere prietenească şi zâmbete atunci când treceţi pe hol sau pe stradă.

TRISTEȚEA

Până în acest moment am vorbit despre cum să vă

descurcaţi cu alinarea supărărilor de zi cu zi. Tristeţea – răspunsul emoţional la o pierdere serioasă – este un alt tip de supărare. Ea nu apare în fiecare zi, bineînţeles. Dar nici nu trece cu uşurinţă, cum este cazul unei dureri în urma zgârierii genunchiului sau durerea unui os rupt. Tristeţea este bineînţeles o parte a vieţii. Dar mulţi adulţi nu sunt împăcaţi cu ideea că şi copiii foarte mici – sugarii şi prichindeii – pot suferi câteodată de tristeţe. Şi pentru că aceştia nu îşi pot exprima trăirile în cuvinte, poate fi foarte greu de înţeles că bebeluşul suferă de tristeţe şi că are nevoie de ajutor.

Ca părinte, trebuie să fiţi capabili să recunoaşteţi mâhnirea şi evenimentele care o declanşează. O dată ce veţi înţelege căile speciale prin care un copil simte pierderea, veţi putea să vă protejaţi copilul de unele surse de amărăciune. Iar dacă pierderile sunt inevitabile, veţi putea să fiţi capabili să identificaţi mâhnirea copilului pentru ceea ce este şi, astfel, să puteţi oferi alinare.

Tristeţea poate avea multe cauze

La copiii mici, principalul motiv al apariţiei tristeţii este pierderea unei relaţii importante. Pierderea poate apărea bineînţeles când un părinte, bunic sau frate moare, bineînţeles. Dar pentru un copil mic, chiar şi o scurtă separare de o persoană iubită poate declanşa sentimentul de pierdere. Prin scurtă vreau să zic cel puţin o săptămână sau două. Iată câteva exemple de situaţii care pot declanşa mâhnirea la copii:

- Părinţii unui copil de 10 luni decid să plece într-o vacanţă lăsându-şi copilul în grija bunicilor pe care el nu îi cunoaşte aşa de bine.
- Un copil de 18 luni este internat deoarece suferă de apendicită, şi trebuie să primească antibiotice în spital timp de două săptămâni. Din păcate, mama sa stă departe, are şi alţi copii acasă şi nu are maşină. Aşa că, o dată ce a stat pe timpul operaţiei cu copilul, nu se mai întoarce decât când este timpul să îl ia acasă.
- Un copil de trei ani se trezeşte că mama sa nu mai

este acasă, fiind dusă la spital deoarece suferă de o gravă maladie de sânge. După o săptămână, copilului îi este permis să o viziteze, dar femeia care stă întinsă pe patul de spital nu seamănă cu mama lui.

Observaţi că în fiecare dintre aceste cazuri, un copil mic este separat de un părinte sau de părinţii săi pentru o perioadă de mai multe zile. De asemenea, lipseşte o susţinere din partea unui alt adult în care să aibă încredere. În primul exemplu, bunicii care vin să aibă grijă de copil îi sunt complet străini.

În cel de-al doilea exemplu, în jurul copilului erau asistente medicale şi doctori care îi erau străini şi se şi modificau la fiecare schimb. Iar în al treilea caz, putem să ne imaginăm că soţul era îngrijorat mereu de starea soţiei sale şi nu putea să îşi aline chiar atât de bine copilul.

Orice copil mic simte mâhnire la un moment dat

Înainte de vârsta de şapte sau opt luni este foarte uşor pentru bebeluşi să se descurce cu diferite persoane care au grijă de ei. Se pare că nu au capacitatea de a le fi dor de o persoană care nu mai este lângă ei, atâta timp cât este altcineva acolo care să aibă grijă de ei. Din acest motiv, copiii foarte mici sunt protejaţi de a simţi tristeţea produsă de o separare.

La vârsta de 8–10 luni, însă, copiii se schimbă. Ei devin mai puţin receptivi cu străinii, de exemplu, şi protestează mai mult când părinţii lor îi lasă în grija unei alte persoane, chiar dacă nu este o străină. De asemenea, acceptă mult mai greu alinare din partea altor adulţi în afară de părinţi sau persoane în care au încredere.

O dată ce bebeluşii au ajuns la această etapă a dezvoltării lor, ei devin mult mai vulnerabili la tristeţe şi rămân astfel de-a lungul copilăriei. În primul rând, este greu să convingeţi un copil mic că mămica sau tăticul lui se vor întoarce, deoarece, bineînţeles nu înţelege ce îi spuneţi. În al doilea rând, timpul trece mai greu pentru copii. Deoarece ei nu îşi pot imagina cu uşurinţă viitorul sau nu pot să îşi aducă aminte trecutul, prezentul pare să ţină

pentru totdeauna. În acest caz, chiar şi despărţirile de scurtă durată pot părea pentru copii ca fiind permanente.

Câteodată semnele pot fi subtile

Înainte să vă puteţi alina un copil care este mâhnit, trebuie să puteţi să recunoaşteţi semnele care vă arată că bebeluşul simte tristeţe. Un adult mâhnit arată supărat, se îmbracă în haine închise la culoare şi încetează să mai iasă din casă; regretul şi durerea lui sunt evidente. Un bebeluş care este mâhnit ar putea să combine momente de supărare cu momente în care comportamentul său pare normal, incluzând râsete şi joacă. Mâhnirea la un copilul poate părea ca o afecţiune fizică, cu iritabilitate, momente de neascultare, apetit scăzut, şi chiar vărsături. Sau poate părea ca un comportament neadecvat cu accese de furie, agresivitate şi momente de distrugere. (La orice vârstă, mâhnirea presupune mai multe stări emoţionale incluzând şi tristeţe şi furie, aşa că nu ar trebui să fie de mirare că ei vor exprima şi aceste sentimente.)

La copiii mici, mâhnirea nu se manifestă instant; ea apare în timp. Copiii mici care se trezesc singuri, cum era cazul copilului de 18 luni din spital, trec prin trei stadii:

- **Stadiul 1: protestul.** Imediat după ce copilul suferă o pierdere, este foarte probabil să fie foarte supărat. Plânge tare, are accese de furie, plânge ca mama lui să se întoarcă, sau încearcă să meargă după ea. El refuză să fie alinat, şi poate să refuze chiar mâncarea.
- **Stadiul 2: disperarea.** După câteva zile de protest, copilul se calmează. El începe să mănânce şi chiar să se joace puţin. În marea parte a timpului, însă, el va părea supărat sau serios, şi poate chiar să privească pentru perioade lungi de timp la locul unde şi-a văzut ultima oară părintele plecat. Nu mai ţipă după părintele plecat şi nici nu mai încearcă să plece după el. Într-un final, el poate reîncepe să se comporte normal.
- **Stadiul 3: detaşarea şi efectele pe termen lung.** Dacă părintele se întoarce după ce copilul a trecut prin stadiile 1 şi 2, acesta s-ar putea să nu îl primească cu

bucurie. În schimb, îşi întoarce capul şi refuză să îşi recunoască părintele, sau îşi încleştează pumnii şi încearcă să-l lovească. O dată ajuns acasă, copilul poate fi distant şi supărat pentru mai multe zile sau chiar săptămâni. Sau comportamentul lui poate fi unul de extremă ataşare. Intră în panică dacă mama dispare din raza lui vizuală, chiar şi pentru un moment, refuză să doarmă singur, şi are accese de furie dacă mama sa pleacă undeva fără el. Un alt copil, cu un temperament mai puţin expresiv, se poate interioriza şi deveni neliniştit, verificând frecvent dacă mama sa nu a dispărut din nou.

Această secvenţă de întâmplări este tipică pentru copiii mici care sunt despărţiţi de părintele sau părinţii lor pentru o perioadă de câteva zile sau mai mult. În anii ‘50, în Marea Britanie a fost realizată o serie de filme despre copiii care erau spitalizaţi fără părinţii lor. Să priveşti cum aceşti copii trec prin aceste faze de protest, disperare şi detaşare este cu adevărat tulburător.

În mare măsură ca rezultat al acelor filme, spitalele şi-au schimbat politica în ceea ce priveşte internările copiilor mici. Părinţii au început să nu mai fie trimişi acasă şi li s-a permis să rămână, iar, ulterior, spitalele au amenajat chiar locuri în care aceştia să poată dormi. Eu susţin atât de mult ideea ca părinţii să rămână cu copiii lor internaţi, încât nu mă jenez să îi fac pe părinţi să se simtă vinovaţi dacă vor să îşi lase copilul singur în spital, în cazul în care ştiu că acest lucru îi va face să rămână. Dacă, totuşi, părintele nu poate să stea, eu recomand ca acesta să viziteze bebeluşul cât de des posibil. Câteodată, părinţii stau deoparte deoarece nu vor ca bebeluşii lor să îşi ia rămas bun de multe ori. Dar eu sunt de părere că a spune „la revedere” de mai multe ori este cu mult mai bine pentru un copil decât a trece prin tot chinul cauzat de o pierdere aparent permanentă.

Ajutându-vă copilul să se împace cu despărţirea

Spunându-vă ce se petrece cu copilul dumneavoastră când trece printr-o despărţire, nu am intenţia de a vă face

să vă simţiţi vinovaţi. Părinţii chiar au nevoie câteodată să îşi lase copilul în grija altcuiva din cauza unei călătorii de afaceri, a unei vacanţe atât de necesare, sau altor motive serioase. Ideea este să fiţi conştienţi de cum vede copilul dumneavoastră aceste despărţiri şi să puteţi să faceţi aceste momente mai uşor de suportat. Iată câteva lucruri pe care le puteţi face.

• **Despărţirile sunt mai uşor de suportat când copilul este mai mic.** Dacă bebeluşul are mai puţin de opt luni, aşa cum am spus şi mai devreme, probabil că nu îi va fi prea dor de dumneavoastră atâta timp cât va fi bine îngrijit de către altcineva. Asiguraţi-vă că persoana care are grijă de el este una competentă, afectuoasă, răbdătoare şi care este familiarizată cu obiceiurile lui de hrănire, de somn şi celelalte. Bunicii, mătuşile, unchii sau alţi membrii apropiaţi din familie sunt probabil cele mai bune alegeri şi se vor bucura de această ocazie de a petrece timp singuri cu iubitul bebeluş.

• **Lăsaţi-l în grija cuiva cunoscut.** O dată ce un bebeluş trece de vârsta de opt luni, încercaţi să îl lăsaţi doar în grija cuiva care îi este cunoscut (şi pe care să-l placă) foarte bine. Această persoană ar trebui să fie atentă, blândă şi competentă – şi, desigur, aptă să ţină pasul cu activitatea copilului (copiii 1–3 ani în special au nevoie de o persoană energică şi vigilentă). Din nou trebuie să vă spun că este important ca cel care are grijă de copilul dumneavoastră să nu se abată de la rutina normală a copilului.

• **Ţineţi legătura.** Chiar dacă au un copil destul de mare pentru a vorbi la telefon (sau cel puţin să recunoască şi să se bucure de vocea părintelui), unii părinţi consideră că este cel mai bine să nu sune prea des cât sunt plecaţi, considerând că doar îi vor aminti copilului că îi este dor de părinţi. Cu toate acestea, cred că, de fapt, este mai greu pentru un copil ca nici măcar să nu audă vocea părinţilor în zilele când aceştia nu sunt lângă el. Pe cât este posibil, încercaţi să vă sunaţi copilul la câteva zile măcar, să fiţi optimişti şi iubitori, accentuând că vă este dor de el şi că,

într-adevăr, vă veţi întoarce foarte curând (dacă acesta este adevărul!).

• Când vă întoarceţi, să nu fiţi surprinşi sau să vă simţiţi răniţi dacă îi ia o vreme copilului să fie la fel de iubitor.

Spuneţi-i că şi pentru dumneavoastră, despărţirea a fost grea şi cât de mult vă bucuraţi că acum sunteţi din nou împreună. Nu trebuie să faceţi mare caz sau ceva special; de fapt a vă întoarce cât mai repede la rutinele familiale obişnuite este probabil cel mai bun lucru pe care îl puteţi face ca să restauraţi pacea sufletească a copilului dumneavoastră. Dacă după aproximativ o săptămână comportamentul copilului tot nu a revenit la normal, sau dacă sunteţi chiar alarmaţi în orice moment de acest lucru, discutaţi cu medicul copilului dumneavoastră sau cu orice alt specialist care are cunoştinţe despre dezvoltarea emoţională a copilului, cum ar fi un psiholog pentru copii sau un pediatru specializat în dezvoltare comportamentală. Mâhnirea unui copil poate fi extrem de greu de suportat de către părinte şi, de aceea, nu există nici un motiv pentru ca dumneavoastră să treceţi prin această încercare singur.

Mai ales pierderea unui părinte este devastatoare

A avea de-a face cu pierderea temporară a unui părinte este un lucru. A avea de-a face cu pierderea permanentă a unui părinte, fie cauzată de moarte, fie de o separare bruscă, este o cu totul altă problemă. (Efectele pierderii unui bunic, frate mai mare sau mai mic sau a unui unchi favorit ar putea fi similare sau diferite, în funcţie gradul de ataşament pe care copilul îl are faţă de persoana respectivă).

Putem afirma cu certitudine că orice copil care a suferit pierderea permanentă a unui părinte va avea probleme emoţionale şi va avea nevoie de ajutor pentru a trece prin această experienţă dureroasă. Un copil nu poate fi pur şi simplu „bine” după o astfel de pierdere, chiar dacă el nu îşi exteriorizează nici un sentiment de mâhnire. De fapt, sunt mai îngrijorat în privinţa celor care par a fi în regulă pentru

că aceştia s-ar putea să nu ştie să îşi exprime sentimentele şi, astfel, să nu primească tot ajutorul de care au nevoie. Consider că acelaşi lucru este valabil şi pentru părintele care a rămas; înseamnă că cer pur şi simplu prea mult pentru a face faţă unei astfel de situaţii pe cont propriu. Dacă aveţi un bun sistem de suport – familie, prieteni, o comunitate religioasă sau profesionişti în care aveţi încredere – lăsaţi aceste persoane să vă ajute. Chiar dacă sunteţi o persoană puternică, căreia nu îi place să îşi arate punctele slabe sau care să ceară ajutor, ţineţi cont de faptul că, în anumite situaţii, a căuta sprijin şi îndrumare ar putea fi un semn de forţă.

NU există nici o reţetă simplă despre cum să vă ajutaţi un copil să treacă printr-o perioadă de mâhnire. Experienţa fiecărui copil este unică. Dar există unele principii generale care se aplică în toate cazurile:

• **Pe lângă pierderea unuia dintre părinţi care a murit, cel mai mare stres al unui copil este teama că şi celălalt va dispărea.** El are nevoie să audă că dumneavoastră, părintele rămas, nu veţi muri sau pleca. Nu pot să subliniez cât de important este acest lucru. Chiar dacă dumneavoastră consideraţi că v-aţi asigurat copilul de acest lucru spunându-i aceste cuvinte de o sută de ori, cel mai probabil este că va trebui să îi mai spuneţi de o sută de ori până să devină o realitate pentru el şi pentru a-l linişti cu adevărat.

• **Copiii mici îşi găsesc liniştea în rutinele zilnice.** În general, cu cât se schimbă mai multe, cu atât sentimentele de pierdere şi mâhnire sunt mai accentuate. Lucruri simple care alcătuiesc ziua normală a unui copil – o plimbare de dimineaţă, un masaj înainte de culcare, baia de seară, poveştile de dinainte de culcare – sunt o bogată sursă de confort şi linişte. Zilele şi săptămânile de după un deces sunt deseori foarte încărcate, aşa că rutinele de zi cu zi tind să fie excluse. Dacă puteţi, încercaţi să nu vă abateţi cel puţin de la câteva, astfel încât copilul să aibă măcar puţină stabilitate în mijlocul tuturor acestor schimbări.

• **Copiii răspund la sentimentele din jurul lor.**

Bebeluşii şi copiii mici sunt foarte sensibili la emoţiile adulţilor pe care se bazează zi de zi. Un părinte care este în doliu nu poate ascunde acest lucru de copil şi nici nu ar trebui să o facă. Pe de altă parte, s-ar putea ca forţa întreagă a doliului unui adult să fie înfricoşătoare şi să creeze confuzie în mintea unui copil. Ideal ar fi ca părinţii să găsească moduri în care să îşi împărtăşească sentimentele cu copiii lor, dar în vreme ce îşi menţin totuşi controlul. Pentru a face asta, este de ajutor dacă părinţii au prieteni adulţi sau alte persoane pe care se pot baza şi faţă de care îşi pot exprima întreaga lor durere.

• **Legăturile familiale devin mai puternice în momentele de criză.** Există mai multe surse de putere într-o familie. Printre acestea se află rudele apropiate, prietenii, tradiţiile şi participarea la organizaţiile religioase ale comunităţii. Frecvent, familiile moderne se descoperă a fi izolate, departe de relaţii importante, prea ocupate cu slujbe agitate pentru a menţine legături care să le susţină în momentele grele. Deşi nu este niciodată prea târziu pentru a reconsidera valori şi a construi o reţea de suport, cele mai bune momente sunt înainte de o lovitură grea.

• **Mâhnirea necesită timp, dar nu ţine pentru totdeauna.** După răspunsul imediat faţă de pierderea suferită, adulţii au deseori nevoie să treacă printr-un lung proces de recuperare înainte de a fi pregătiţi să îşi trăiască viaţa mai departe. Mâhnirea nu este niciodată uitată, dar, în mod ideal, ea ocupă o poziţie undeva în fundal, permiţând vieţii să meargă mai departe. Nu există o limită exactă de timp. La copii, procesul se poate întinde pe câteva luni sau chiar ani, în funcţie de natura pierderii şi de vârsta copilului. În general, cu cât copilul este mai mic, cu atât va avea nevoie de mai puţin timp să revină mai mult sau mai puţin la activităţile normale. Un copilaş care nu a putut face acest lucru după câteva luni s-ar putea să aibă nevoie de ajutorul unui profesionist. Cererea acestui ajutor mai bine mai devreme decât mai târziu îmi pare a fi cea mai bună soluţie.

CAPITOLUL 4
Igiena

„Da, îmbăierea unui bebeluş sau prichindel poate crea puţină dezordine şi poate să vă ia ceva timp la capătul unei zile încărcate, dar înseamnă atât de mult, astfel încât atât eu, cât şi copiii mei suntem într-o stare grozavă înainte de culcare. Ei iubesc apa şi jucăriile lor de baie, iar eu iubesc să îi învelesc pentru culcare curaţi şi mirosind frumos.”

— **StillLearning,** pe site-ul DRSPOCK.COM

Doar câteva lucruri din lume miros mai bine ca un bebeluş – asta când miroase frumos, bineînţeles! Este inevitabil dar bebeluşii se murdăresc întotdeauna într-un fel sau altul. Reprizele zilnice de schimbări de scutece, spălări pe faţă şi îmbăieri pot părea o nesfârşită bătălie. Pe de altă parte, aceste activităţi vă oferă o şansă să vă distraţi împreună cu copilul dumneavoastră şi să îl învățați câteva lucruri în acelaşi timp. Schimbatul scutecelor şi băile sunt oportunităţi bune pentru a vă învăţa copilul cuvintele ce descriu diferitele părţi ale corpului, de exemplu. Mult mai important, aceasta este o modalitate relaxantă şi plăcută de a vă învăţa copilul să se bucure de corpul lui şi să se simtă bine în propria piele. Aceste lecţii timpurii vă ajută copiii să crească sănătoşi din punct de vedere emoţional, cât şi îngrijiţi. În acest capitol, vom explora totul, de la cum să tăiaţi unghiile unui nou-născut, până la cum să vă descurcaţi cu un copil care se teme de baie. Vor exista şi discuţii despre oliţe, despre scutece şi cum să vă deprindeţi copilul cu folosirea toaletei.

Bazele igienei

Cu bebeluşii trebuie să vă relaxaţi simţul pentru igienă de adult, sau veţi ajunge să înnebuniţi şi să vă înnebuniţi şi copilul. Pe de altă parte, un anumit grad de igienă este necesar pentru sănătate. Cheia realizării unei igiene sensibile este să acceptaţi o cantitate rezonabilă de murdărie în vreme ce menţineţi anumite zone importante curate. O bună strategie este să creaţi obişnuinţe când vine vorba de activităţile de igienă de zi cu zi, cum sunt schimbările de scutece, băile şi spălările. În acest mod, bebeluşul învaţă ceea ce se aşteaptă de la el şi, astfel, şi dumneavoastră vă este mai uşor având tot ceea ce aveţi nevoie la îndemână.

În vreme ce faceţi ce aveţi de făcut, este bine să aveţi în minte câteva reguli de siguranţă. De fapt, nu sunt decât două reguli de siguranţă care sunt esenţiale: niciodată nu vă lăsaţi copilul nesupravegheat pe masa unde îl schimbaţi. Este de necrezut cât de repede poate un copil să se rostogolească de pe masă (chiar şi atunci când aparent este prea mic pentru a face vreo manevră). Şi a doua este să nu vă lăsaţi niciodată copilul mic în baie nesupravegheat. Copiii se pot îneca chiar într-o cantitate mică de apă şi într-un timp mult mai scurt decât v-aţi putea imagina. Voi menţiona şi alte sfaturi legate de siguranţă în acest capitol, dar acestea două sunt de departe cele mai importante.

Problemele de igienă la diferite vârste

La început, copilul are nevoie chiar de foarte puţină îngrijire în sensul îmbăierii, deşi va trebui să fiţi atentă să nu îl expuneţi la prea mulţi microbi. Dar, curând, problemele legate de igienă se vor schimba pe măsură ce copilul va descoperi cu bucurie (şi într-un mod cât mai murdar cu putinţă) plăcinţelele de noroi, vopselele de degete, alimentele solide şi orice altceva pe care va putea

pune mâna. Iată câteva sfaturi despre cum să vă menţineţi copilul curat şi sănătos la diferite vârste.

NOU-NĂSCUTUL

Cel mai bun motiv pentru care trebuie să aveţi grijă la igiena unui nou-născut este pentru a evita riscul apariţiei unei infecţii. Unul dintre cele mai importante lucruri pe care trebuie să le faceţi pentru a înlătura riscul apariţiei unei boli este să vă spălaţi propriile mâini în mod frecvent. Acest lucru este foarte important mai ales dacă aţi preparat de mâncare sau dacă aţi fost afară din casă, activităţi care cresc expunerea la microbii pe care i-aţi putea transmite copilului dumneavoastră. Este, de asemenea, o bună idee ca, pe cât posibil, în primele două sau trei luni de viaţă, să vă menţineţi nou-născutul la distanţă faţă de alte persoane în afara membrilor de familie apropiaţi. Asta înseamnă să evitaţi aglomerările şi să vă invitaţi prea multă lume acasă. Un adult sănătos care este atent să îşi spele mâinile înainte, poate lua în braţe fără grijă nou-născutul. Dar este cel mai bine ca orice copil care nu este fratele celui mic să aştepte câteva luni înainte de a face cunoştinţă cu noul membru al familiei dumneavoastră. Fraţii sau surorile mai mari, bineînţeles că trebuie să îl atingă pe noul bebeluş. Dar ar trebui întotdeauna să se spele pe mâini înainte.

Durează puţin înainte ca sistemul imunitar să intre în acţiune

Pentru a înţelege de ce toate aceste acţiuni îşi au rostul, trebuie să cunoaşteţi câteva lucruri despre sistemul imunitar al copilului dumneavoastră. În timpul sarcinii, anticorpii, particulele care luptă cu infecţiile, trec din sângele mamei în cel al fătului. Acest aranjament grozav asigură bebeluşilor la naştere o apărare în faţa microbilor faţă de care este cel mai probabil să fie expuşi atâta timp cât nu se îndepărtează de mamele lor. Dar ei au mult mai puţină protecţie împotriva altor germeni (asta însemnând unii care sunt noi şi pentru mamele lor). De exemplu, dacă

nepotul dumneavoastră în vârstă de şapte ani vine să vă viziteze şi lui îi curge nasul, există posibilitatea ca răceala lui să fie ceva împotriva căreia sistemul imunitar al nou-născutului să nu poată face nimic.

Pe măsură ce cresc, bebeluşii încep să îşi întărească propria imunitate şi încep să răspundă la infecţiile minore cam în acelaşi mod în care o fac şi copiii mai mari. Dar cât încă sunt în primele două sau trei luni de viaţă, ei pot contracta infecţii care mai târziu nu vor însemna prea mult.

O spălare cu buretele este suficientă la început

Nou-născuţii nu au nevoie de baie în cădiţă. Este suficient să luaţi o cârpă moale şi udă, şi pur şi simplu să vă spălaţi copilul cu ea. Bineînţeles că la fiecare schimbare a scutecelor va trebui să curăţaţi zona respectivă. Şi probabil că va trebui să îl spălaţi şi pe faţă după fiecare hrănire. Dar restul corpului copilului probabil nu se va murdări aşa de mult. O spălare cu buretele o dată pe zi sau la câteva zile va fi suficientă. Iată câteva sfaturi pentru a face din primele băi nişte activităţi distractive, sigure şi uşoare:

• Un bun loc pentru o baie cu buretele este pe un prosop împăturit aşezat pe blatul de la bucătărie sau din baie.

Acest loc este sigur atâta timp cât sunteţi acolo pentru a vă asigura că bebeluşul nu se va rostogoli şi va cădea. Regula de bază este ca în orice moment să aveţi cel puţin o mână pe bebeluş. Puteţi, de asemenea, să vă spălaţi bebeluşul într-o cadă sau într-o cădiţă pentru copii, dar cel mai bine este să aşteptaţi puţin până restul cordonului ombilical va cădea pentru a vă asigura că acesta nu se udă.

• Să aveţi la îndemână un prosop curat şi moale pentru a va înfăşa copilul în el la sfârşitul băii. Să vă uscaţi copilul prin tamponare în loc să-l frecaţi este mai blând şi la fel de eficient.

• Nu trebuie să vă spălaţi copilul cu săpun pe tot corpul.

Pentru majoritatea corpului este suficientă apa călduţă pentru spălat şi clătit. Apa trebuie să fie puţin călduţă –

niciodată fierbinte!

• **S-ar putea să doriţi să folosiţi puţin săpun pentru zona cu cute de sub bărbie, pentru braţele copilului şi pentru zona genitală.** Alegeţi un săpun neutru, hidratant, fără coloranţi sau arome. Săpunurile vândute ca fiind „pure” sunt adesea prea dure pentru nou-născut, lăsându-i pielea uscată.

• **Spălaţi şi zona moale din creştetul capului copilului.**

Această zonă, denumită fontanelă, este acoperită de fibre dure sub pielea capului. Deseori, pare moale doar în comparaţie cu celelalte oase ale craniului.

• **Este cel mai bine să nu folosiţi beţişoare cu vată pentru urechile copilului.** Spălaţi doar uşor în jurul urechii cu o cârpă moale, şi folosiţi-vă degetul pentru a curăţa deschiderea canalului auditiv. Ceara din ureche va ieşi de la sine. Folosirea beţişoarelor cu vată nu va face decât să împingă această ceară mai adânc.

• **La fete, depărtaţi uşor labiile din zona vulvei şi spălaţi cu o mişcare dinainte înapoi.** Astfel se îndepărtează orice excremente de vagin (în caz contrar, ele cresc riscul apariţiei infecţiilor vaginale sau ale vezicii urinare).

• **La băieţeii necircumcişi, trageţi uşor înapoi de prepuţ, dar nu-l forţaţi deloc.** Este normal ca prepuţul bebeluşilor să nu se mişte. Dacă trageţi prea tare de el va durea şi există o şansă ridicată ca între prepuţ şi capul penisului să se formeze ţesut cicatrizant. Pentru băieţii care au fost circumcişi, spălaţi capul penisului cu o cârpă moale sau doar cu apă. Nu frecaţi, zona este foarte delicată. O dată ce circumcizia s-a vindecat, puteţi spăla penisul, exact ca orice altă parte a corpului copilului.

• **Pudra pentru copii nu este întotdeauna necesară.** Pudrele ce conţin talc nu sunt sigure pentru copii deoarece pot cauza iritaţii ale plămânilor. Citiţi pe etichetă. Amidonul de porumb este mai sigur, dar poate crea la rândul lui iritaţii când copilul inspiră o cantitate mai mare. Pentru un copil grăsuţ, pudra poate reduce frecarea

dintre cutele pielii. Puţin poate face mult, iar dacă puneţi prea multă nu va face decât să se acumuleze, iar bebeluşul o va inhala.

Pielea uscată şi care se descuamează este normală imediat după naştere

Majoritatea copiilor se nasc acoperiţi cu o substanţă ceroasă denumită vernix caseosa. Acest acoperământ de protecţie se poate înlătura cu uşurinţă după primele zile prin simpla ştergere. Nu vă îngrijoraţi dacă nou-născutul dumneavoastră are pielea uscată şi care se cojeşte. Straturilor superioare de celule moarte le va lua câteva zile să cadă, aducând în prim plan pielea nouă de dedesubt. Nu există nici o metodă eficientă de a grăbi acest proces.

Dermatita seboreică a nou-născutului este o altă problemă foarte frecvent întâlnită, dar care nu este gravă. Dacă observaţi pe capul copilului dumneavoastră mici cruste ca nişte fulgi gălbui, aceasta este dermatită seboreică. În majoritatea cazurilor, tot ce trebuie să faceţi este să spălaţi cu apă călduţă şi să ştergeţi cu o cârpă moale capul nou-născutului. Dacă această problemă nu a dispărut după câteva luni, un şampon blând anti-mătreaţă care conţine sulfat de seleniu, poate rezolva problema. Pentru cazuri mai severe, există, de asemenea, şi medicamente ce pot fi prescrise.

Mulţi nou-născuţi suferă de un tip sau altul de erupţie. Majoritatea sunt atât de frecvent întâlnite şi atât de minore încât sunt cu adevărat normale. Mici protuberanţe de mărimea unor gămălii de ac, apărute pe nas şi pe obraji, poartă denumirea de milia (sudamină); este una dintre cele mai frecvent întâlnite şi normale tipuri de urticarie. Acestea dispar după primele câteva luni. Un alt tip de erupţie are pomposul nume de *erythema toxicum neonatorum.* Aceasta se referă la micile pete sau bubiţe roşii ce apar la una sau două zile după naştere la aproape jumătate dintre copiii sănătoşi. Aceste bubiţe se vindecă de la sine câteva zile mai târziu. Nu trebuie să faceţi nimic în legătură cu ea, în ciuda acestui nume pompos!

Întrebare: fiica mea în vârstă de două luni are canalele lacrimale blocate, care îi fac ochii să lăcrimeze tot timpul. Este groaznic! Câteodată, nici nu poate să își deschidă ochii pentru că îi sunt acoperiți cu o secreție de culoare verde. Se va face vreodată bine?

Răspuns: *cu toate că este o adevărată neplăcere, problema pe care ne-o descrieți dumneavoastră este destul de frecvent întâlnită și rareori cauzează probleme serioase de sănătate. Iată ce s-a întâmplat: în mod normal, lacrimile sunt înlăturate de pe ochi prin conductele lacrimale. Când acestea sunt blocate, lacrimile se pot acumula și usca, lăsând în urmă acumulări de substanță gălbuie. Conductele lacrimale blocate se dezobstruează de obicei de la sine după câteva săptămâni sau luni de viață. În cazuri rare, este necesară o intervenție chirurgicală minoră pentru a le deschide. Câteodată, masarea blândă a duetelor poate să le ajute să se deschidă, așa că întrebați-vă medicul dacă el consideră că este necesar în cazul copilului dumneavoastră.*

În același timp, blocajul va face fetița mai predispusă la infecții ale ochilor, așa ca asigurați-vă că îi curățați ochii cu o bucată moale și umedă de pânză. În cazul în care cantitatea de substanță crește sau dacă părțile albe ale ochilor se înroșesc sau se tumefiază ar putea fi un semn că a contractat o infecție oculară și va fi necesar un unguent sau picături antibacteriene, care pot fi prescrise de medicul pediatru.

Alte erupții pot fi, însă, un semn de boală. Majoritatea acestor afecțiuni sunt însă minore, dar unele pot fi serioase. Fiți în special atentă la iritații care includ mici bășici sau umflături cu puroi; câteodată, acestea sunt cauzate de bacterii sau virusuri care se pot răspândi în corpul copilului. Erupțiile sunt greu de descris în scris. Dacă observați vreo iritație și nu sunteți sigură că este normală cel mai bine este să vorbiți cu doctorul dumneavoastră care să vă examineze copilul.

Bontul cordonului ombilical necesită atenţie specială

Vă puteţi relaxa în ceea ce priveşte braţele, picioarele şi faţa copilului dumneavoastră. Dar cordonul ombilical este o zonă unde curăţenia contează cu adevărat. Imediat după naştere, vasele sangvine din acea zonă se obturează, iar rămăşiţa cordonului moare. Este nevoie de aproximativ două săptămâni pentru ca acesta să se usuce şi să cadă. Între timp trebuie să aveţi grijă ca această zonă să rămână curată şi uscată pentru a preveni infecţiile. Cele mai bune sfaturi în legătură cu asta sunt de bun simţ:

• **Menţineţi-l cât mai uscat cu** putinţă. Este în regulă dacă se udă, dar nu îl lăsaţi să se îmbibe cu apă de vreme ce trebuie să se usuce.

• **Din acelaşi motiv, lăsaţi zona expusă la aer.** S-ar putea să fie nevoie să trageţi puţin în jos scutecele, în special dacă folosiţi pe cele de unică folosinţă, şi să îi ridicaţi puţin bluza.

• **Ştergeţi uşor baza lui folosind un beţişor sau un tampon de vată înmuiat în alcool.** Alcoolul nu va arde pielea copilului, iar bontul ombilical nu este sensibil. Repetarea acestui proces de două sau trei ori pe zi vă asigură că zona este menţinută curată şi va grăbi procesul de uscare.

• **Nu vă îngrijoraţi în privinţa mirosului sau a unor mici secreţii.** Când cordonul este gata să cadă, s-ar putea să emane un miros. S-ar putea chiar să observaţi o cantitate mică de lichid cu sânge. Acesta este normal, dar ar trebui în acest caz să curăţaţi locul puţin mai frecvent cu alcool (aşa cum este descris mai sus) pentru a vă asigura că rămâne uscat.

După ce cordonul va cădea, bontul ombilical ar trebui să fie menţinut uscat şi se va vindeca în câteva zile. După acest moment, îl puteţi spăla la fel ca pe orice altă parte a corpului. Cu degetul înmuiat în apă cu săpun ştergeţi zona bine. Nu trebuie să vă îngrijoraţi că împingeţi prea tare cu degetul, pielea de la baza ombilicului este la fel de rezistentă ca în alte zone.

Dacă ombilicul copilului rămâne umed sau miroase

după ce cordonul a căzut, vorbiţi cu medicul copilului. De obicei, această problemă este cauzată de o zonă de piele anormală a ombilicului denumită granulom. Doctorul poate aplica o substanţă pe el care îl va usca.

Există o problemă serioasă de care, deşi rară, ar trebui să aveţi cunoştinţă. Dacă pielea din jurul ombilicului devine roşie, umflată, sensibilă, caldă sau fermă ar putea fi un semn al unei infecţii serioase a pielii. Dacă observaţi oricare dintre aceste simptome, faceţi imediat o vizită la medicul copilului.

Unghiile de la mâini şi de la picioare trebuie tăiate frecvent

Unghiile bebeluşilor cresc repede. Mulţi bebeluşi se zgârie pe faţă cu propriile unghii în timp ce îşi agită braţele. Deşi acest lucru nu este o problemă chiar gravă, poate fi prevenită foarte uşor menţinând unghiile copilului scurte şi netede. Se pot folosi cleştii pentru unghii, dar nu prea vă puteţi baza pe copilul dumneavoastră să stea locului prea mult, decât în cazul în care doarme. (Prima dată când i-am tăiat unghiile fetiţei mele am prins şi o mică bucăţică de piele în cleşte şi zona a sângerat puţin. M-am simţit groaznic.) Muşcarea unghiilor lasă de obicei margini ascuţite, aşa că nu o recomand.

O modalitate mai blândă şi mai sigură este folosirea unei pile de unghii, de genul celei pe care o folosiţi să vă rotunjiţi propriile unghii. Aceste plăcuţe mici şi flexibile acoperite cu şmirghel nu pot răni degetele micuţului şi lasă unghiile fără margini ascuţite. Dacă piliţi unghiile de două-trei ori pe săptămână nici nu va fi nevoie să le mai tăiaţi. Aranjarea unghiilor în acest mod poate lua mai mult timp, dar acest timp poate fi folosit pentru îmbrăţişări, vorbit şi jucat „Purceluşul” şi alte jocuri. În loc să vă temeţi de tăiatul unghiilor, puteţi privi manichiura ca pe o activitate specială şi distractivă.

SUGARII ŞI COPIII 1–3 ANI

Pe măsură ce copiii trec de perioada de nou-născuţi, ei vor găsi noi moduri de a se murdări. O dată cu bucuriile pe care introducerea în dietă a alimentelor solide le va aduce, vor veni şi încercările de curăţare a terciului de ovăz din păr şi a scaunelor mai mari şi mai mirositoare. O dată ce copiii învaţă să se târască, ei devin magneţi pentru tot praful şi mizeria pe care o întâlnesc. Prichindeii au o plăcere să îşi acopere mâinile, faţa şi hainele cu orice substanţă pe care o pot găsi – vopsea, noroi sau ciocolată. În zilele calde, un copil activ poate chiar să emane puţin miros de transpiraţie.

Această vârstă este una la care copiii încep să îşi dezvolte atitudinea faţă de igienă şi obiceiuri pe care o vor avea probabil toată viaţa. Pe de o parte, doriţi ca bebeluşul să aprecieze curăţenia. Pe de altă parte nu doriţi să fie atât de obsedat de ea încât să piardă distracţiile copilăriei. Un copil bine echilibrat din acest punct de vedere se bucură atât să se murdărească, cât şi de momentele în care se curăţă după asta.

Spălatul pe mâini şi pe dinţi

Copilul dumneavoastră nu trebuie să fie imaculat, dar spălarea regulată pe mâini şi pe dinţi este importantă pentru starea generală de sănătate. Faceţi-vă un obicei din a spăla mâinile copilului înainte şi după fiecare masă sau gustare. Cât bebeluşul este încă în faza de „orice merge băgat în gură” este de ajutor să spălaţi mâinile copilului de mai multe ori de-a lungul zilei.

Spălatul pe mâini este important mai ales dacă locuiţi într-o casă mai veche. La clădirile construite înainte de anul 1970 s-au folosit vopseluri pe bază de plumb, fie pentru exterior, fie pentru interioare. O dată cu trecerea timpului, mici bucăţele de vopsea s-au desprins şi au devenit o parte integrantă a prafului şi mizeriei din casă. Dacă dumneavoastră consideraţi că aceasta ar putea reprezenta o problemă pentru casa dumneavoastră, discutaţi acest

lucru cu doctorul dumneavoastră sau cu persoane de la departamentul de sănătate publică. Spălatul pe mâini nu trebuie să fie neapărat o acţiune neplăcută. Discutaţi în acest timp lucruri plăcute sau inventaţi un cântecel al spălatului pe mâini.

Folosiţi bucăţi mici de săpun pe care copilul le poate ţine singur în mâini. Puneţi lângă chiuvetă un mic taburet, astfel încât copilul să poată ajunge la ea cu uşurinţă. Cam pe la vârsta de doi ani, majoritatea copiilor pot să ajute la spălatul propriilor mâini. Lăudaţi-vă copilul pentru un lucru bine făcut.

Obiceiurile pentru o bună igienă orală sunt, de asemenea, foarte important de integrat în comportamentul unui copil. Puteţi începe să spălaţi dinţii copilului imediat după apariţia primului dinte de lapte. Unii părinţi încep chiar mai devreme, folosind o cârpă umedă pentru a freca şi a curăţa gingiile. O cantitate cât o boabă de mazăre dintr-o pastă cu fluor este suficientă; mai mult şi copilul nu va face decât să înghită pasta (vezi pagina 120 pentru mai multe informaţii legate de fluor şi dietă).

Dacă începeţi din timp, majoritatea copiilor vor accepta spălatul pe dinţi ca parte integrantă a unei zile normale. Cu toate acestea, există câţiva, care se opun cu pasiune. O abordare fermă şi sigură – „Este doar ceva ce trebuie să facem” – va ajuta un copil îndoielnic şi temător să accepte inevitabilul şi, într-un final, să se obişnuiască cu această activitate. Nu este important dacă îl spălaţi meticulos şi viguros. Dar este important să reuşiţi totuşi să îl frecaţi puţin, astfel încât copilul să înveţe că a face figuri nu este modalitatea pe care trebuie să o aleagă. (Cu toate acestea, însă, dacă simţiţi că vă pierdeţi firea, este mai bine să vă opriţi. O zi în care nu s-a spălat pe dinţi nu îi va face nici un rău şi aveţi mai multe şanse să reuşiţi să îl convingeţi să facă asta într-un moment în care sunteţi mai calmă.)

Timpul pentru baie

Există trei motive principale pentru care trebuie să vă îmbăiaţi copilul: să curăţaţi zonele murdare, să vă învăţaţi

copilul cum să aibă grijă de el însuşi şi pentru a vă distra împreună. Toate aceste motive sunt la fel de importante, dar părinţii ocupaţi uită, de obicei, de învățat şi de distracţie. Mare păcat. Baia este unul dintre cele mai bune momente ale zilei în care dumneavoastră şi copilul dumneavoastră să vă distraţi.

IGIENA ŞI SIGURANŢA

Cea mai importantă consideraţie despre igienă este, ca întotdeauna, siguranţa. O dată ce copiii devin mai independenţi, ei sunt expuşi şi la noi riscuri. Se pot târî pe podeaua băii şi pot da peste o sticlă cu înălbitor, de exemplu, sau se pot căţăra în cada de baie şi pot da drumul la apa caldă. Cel mai bine este să vă dotaţi casa astfel încât bebeluşul să nu fie expus nici unui pericol. Puteţi instala zăvoare la toate dulapurile ce conţin substanţe periculoase pentru copil, cum ar fi înălbitori sau detergenţi pentru toalete (sau poate chiar să scăpaţi complet de aceste substanţe). Puteţi, de asemenea, instala un zăvor la uşa de la baie la o înălţime la care bebeluşul nu îl poate ajunge, astfel încât acesta să nu poate intra în baie de unul singur. Dar chiar şi cu cele mai sigure dispozitive, este cel mai bine să vă urmăriţi copilul tot timpul cât este activ prin casă. Principalele reguli în ceea ce priveşte siguranţa sunt aceleaşi: Niciodată să nu vă lăsaţi copilul nesupravegheat în cada de baie, chiar şi dacă numai pentru o clipă. Şi niciodată să nu îl lăsaţi singur pe masa unde îl îmbrăcaţi.

Cel mai probabil, dacă amândoi vă simţiţi bine, copilul şi se va curăţa, dar şi va învăţa.

O dată ce plaga ombilicală se va vindeca – de obicei, cam la două sau trei săptămâni – puteţi să îi faceţi baie în cada de baie atâta timp cât îl supravegheaţi în permanenţă.

Puteţi umple cada cu apă caldă (nu fierbinte!) şi să staţi în ea cu copilul în poala dumneavoastră. Sau puteţi îngenunchea sau sta lângă cadă. Dacă vă îmbăiaţi copilul în chiuvetă, cel mai bine ar fi să puneţi un prosop pe fundul acesteia pentru ca bebeluşul să aibă ceva moale pe care să stea. Puteţi folosi, de asemenea, o cădiţă din material

plastic pentru bebeluşi. Cele speciale sunt dotate cu nişte suporţi din burete care ajută la susţinerea şi poziţionarea corectă a bebeluşului dumneavoastră.

Nu există nici o regulă care spune că bebeluşii au nevoie de o baie pe zi. Dar pe la vârsta de patru sau cinci luni, copilul se poate murdări într-o asemenea manieră încât o baie zilnică este de la sine înţeleasă, în special pe vreme caldă sau dacă bebeluşul este puţin mai grăsuţ (murdăria se acumulează între pliurile pielii, producând iritaţii). Dacă doriţi, puteţi alterna băile în cadă cu cele la care să folosiţi numai buretele.

Dacă vă stabiliţi un anumit moment în care să îi faceţi baie (de exemplu, după cină), atunci copilul va şti la ce să se aştepte. Unii copii sunt mai flexibili în comparaţie cu alţii. Cum reacţionează copilul dumneavoastră dacă îi modificaţi rutina zilnică? Mănâncă şi doarme în continuare bine şi se distrează la fel? Dacă sunteţi destul de norocoşi încât să aveţi un astfel de copil care se adaptează repede, atunci un program zilnic strict s-ar putea să nu fie chiar atât de important. Dar dacă bebeluşul este repede afectat de orice schimbare, atunci un program strict de mâncare, somn, distracţie şi îmbăiere îl poate ajuta să se simtă confortabil şi, pe deasupra, vă va uşura şi dumneavoastră viaţa.

Pregătirea pentru baie

Cheia unei îmbăieri reuşite este să vă asiguraţi că nu veţi fi întrerupţi şi că aveţi toate cele necesare la îndemână. Soţul sau partenerul de viaţă poate răspunde la telefon sau poate avea grijă de ceilalţi copii. Dacă sunteţi singură în acel moment, puteţi lua telefonul din furcă şi să lăsaţi robotul să răspundă la orice apel.

Dacă aveţi totul pregătit din timp, nu veţi ajunge în situaţia în care să vă căraţi copilul ud în braţe în timp ce căutaţi un prosop! Dacă realizaţi că vă lipseşte, tentaţia de a lipsi o clipă din cameră pentru a-l aduce poate fi foarte mare. Dar o clipă este tot timpul de care are nevoie un bebeluş pentru a ajunge cu totul sub apă. „Niciodată să nu

vă lăsaţi copilul singur în baie” ar trebui să fie o regulă absolută. Printre lucrurile pe care probabil veţi dori să le aveţi la îndemână se află şi:

• **Săpunul.** Un săpun uşor hidratant, fără aromă sau coloranţi este, de obicei, cel mai indicat. Săpunurile cărora le sunt făcute reclame ca fiind „pure” pot fi foarte dure pentru pielea unui bebeluş. Atunci când examinez un bebeluş cu pielea foarte uscată, întreb părintele dacă foloseşte un aşa-numit săpun „pur” la îmbăierea copilului. În majoritatea cazurilor, am dreptate!

• **Şamponul.** Orice şampon blând este suficient. Nu cred că şampoanele care nu produc lacrimi chiar fac ochii copilului să nu usture, dar ar putea să usture mai puţin.

• **O cârpă pentru spălat.** Cu cât mai moale, cu atât mai bine.

• **O găletuşă din material plastic sau o cană de măsurat pentru lichide.** Cu excepţia cazului în care aveţi duş la cada de baie, va trebui să folosiţi o găletuşă sau o cană pentru a clăti capul şi spatele copilului.

• **Cremă sau loţiune hidratantă.** Aceasta este în mod special importantă dacă pielea copilului este uscată, cât şi în perioadele friguroase.

SPOCK CLASIC

„Majoritatea bebeluşilor încep să se distreze de minune la baie după ce capătă o experienţă de câteva săptămâni, aşa că nu vă grăbiţi. Bucuraţi-vă împreună cu bebeluşul dumneavoastră.”

— **Dr. Benjamin Spock,** *Îngrijirea sugarului şi a copilului*

• **Două prosoape mari şi pufoase.** Unul este pentru uscarea uşoară a copilului, iar celălalt este pentru orice eventualitate – aţi fi surprinşi câtă apă poate împroşca un copil care se agită. Prosoapele cu glugă, deşi nu sunt neapărat necesare, sunt bune deoarece ajută să ţină de cald cât părul lui este ud.

• **Câteva jucării pentru cadă.** Un copil foarte mic poate fi fericit doar cu apa, cu dumneavoastră şi cu propriul corp pentru a se distra în baie. Dar după vârsta de şase sau şapte luni, mulţi copii se bucură de orice lucru care pluteşte, stropeşte, curge sau împroaşcă apă. Cam după 18 luni, copiii încep să folosească jucăriile de cadă pentru jocuri imaginare. Câteva bărcuţe şi una sau două figurine sunt suficiente pentru a inventa multe poveşti de către un copil cu imaginaţie.

Sfaturi practice

• **Întotdeauna verificaţi temperatura apei înainte de a pune copilul în cadă.** Bebeluşii au o piele foarte subţire şi delicată, care se opăreşte imediat. Folosiţi dosul încheieturii mâinii sau partea interioară a articulaţiei cotului pentru a verifica temperatura apei. Apa ar trebui să fie caldă, dar nu fierbinte. Dacă folosiţi un termometru de baie, temperatura apei nu ar trebui depăşească 37°C.

• **Dacă puteţi, ajustaţi temperatura maximă a încălzitorului astfel încât să nu poată încălzi apa la mai mult de 48°C.**

Apa pare fierbinte la această temperatură, dar este nevoie de câteva minute pentru a opări pielea unui bebeluş.

LUCRURI DE EVITAT: BAIA CU BULE ŞI COLACUL

Deşi amândouă sunt atât de populare, eu nu vă recomand să folosiţi baia cu bule şi colacii sau scaunele pentru baie. Săpunul care face bule este adesea iritant pentru ochii şi tegumentul copiilor mici. În particular, iritarea pielii foarte sensibile a vulvei fetiţelor poate produce mâncărimi şi secreţii. Când fetiţa se freacă sau se scarpină, iritaţia se agravează, ceea ce duce la apariţia unor răni. Probabil că este cel mai bine să nu utilizaţi baia cu bule la sugari şi copiii 1–3 ani. Şi deşi colacii sau scaunele speciale au fost proiectate să ajute bebeluşii să stea aşezaţi în cadă, acestea nu oferă siguranţă. Dacă utilizează astfel de obiecte, părinţii sunt frecvent tentaţi să

lase bebeluşul nesupravegheat în cadă pentru foarte scurt timp. Este foarte uşor pentru un bebeluş să adoarmă şi să cadă în apă sau să se lovească cu colacul. Mulţi bebeluşi s-au înecat din cauza acestor produse.

La 54°C, un bebeluş se poate arde destul de rău înainte de a vă da seama ce se întâmplă. Dacă nu puteţi ajusta temperatura apei (de exemplu, dacă locuiţi într-un apartament), există dispozitive de siguranţă pe care le puteţi achiziţiona şi care opresc automat curgerea apei dacă este prea caldă.

• **Puneţi bebeluşul în cadă cât aceasta încă se umple.** În acest fel, niciodată nu îl veţi pune într-o cadă în care aţi uitat să verificaţi temperatura apei.

• **Umpleţi cada doar câţiva centimetri, astfel încât să acopere doar picioarele bebeluşului.** Astfel, bebeluşului îi va fi mai greu să înghită apa. Dar, de vreme ce bebeluşii se pot îneca doar în câţiva centimetri de apă, tot va trebui să rămâneţi cu bebeluşul pe toată durata băii.

• **Folosiţi un prosop sau o pernuţă de burete pe care să vă puneţi copilul în baie pentru a-i spori confortul.** Iar o apărătoare cauciucată pusă pe robinetul de la cadă poate să prevină lovirea copilului de acesta dacă bebeluşul este foarte activ.

• **O dată ce copilul se poate târî sau poate merge, împiedicaţi-i accesul în baie.** Un simplu zăvor poziţionat mai sus va funcţiona perfect. Un copil mic nu ar trebui niciodată lăsat singur în baie.

Tehnici de îmbăiere

Baia în cadă nu ar trebui să dureze mai mult de 10 minute. Dacă baia durează mai mult, pielea bebeluşului va absorbi prea multă apă şi apoi va deveni prea uscată (nu sunt sigur de ce atunci când pielea este foarte udă devine apoi foarte uscată, dar chiar aşa se întâmplă). Dacă bebeluşul începe să arate ca o prună, atunci a stat în baie prea mult.

În afară de a fi foarte atenţi la siguranţa copilului, nu prea există secrete când vine vorba de baia copilului. Cu

toate acestea, iată câteva sfaturi de reţinut:

• Când spălaţi părul bebeluşului, ridicaţi-i bărbia în sus, astfel încât linia părului să fie sub cea a ochilor. Astfel, atunci când îi veţi turna apă pe cap, şamponul nu îi va intra în ochi.

• Cu excepţia cazului în care este foarte murdară, evitaţi să îi spălaţi faţa cu săpun. Apa simplă este suficientă.

• Concentraţi-vă pe cutele pielii – sub braţe, în jurul gâtului, în zona genitală – acolo unde murdăria se poate acumula şi pielea se freacă.

• Împroşcaţi puţină apă în urechile copilului astfel încât orice surplus de ceară să se elimine. Dacă încercaţi să folosiţi un beţişor cu vată, nu veţi face nimic altceva decât să împingeţi ceara mai adânc pe canal. Este în regulă să băgaţi apă în urechile copilului cu excepţia cazurilor în care copilul are fisură de timpan.

• Nu trebuie să curăţaţi nasul copilului, doar înlăturaţi orice mucozităţi de la nivelul nărilor.

• Puteţi spăla ombilicul exact ca orice altă porţiune a pielii. Nu este mai sensibil decât oricare altă zonă.

• La fetiţe, spălaţi cu grijă zona labială, cu o mişcare dinainte înapoi. Spălaţi meticulos, dar nu frecaţi. Frecatul ar putea produce iritaţie care ar putea avea ca rezultat mâncărimi sau chiar scurgeri vaginale.

Distracţie şi învăţătură în cadă

Momentul băii, ca oricare altă activitate minoră, cum ar fi schimbatul scutecelor, reprezintă o oportunitate de învăţare pentru copil. Faceţi-vă un obicei să numiţi fiecare parte a corpului pe măsură ce o spălaţi. Discutaţi despre ce faceţi împreună în acel moment (stropit, turnat, spălat şi aşa mai departe). Alăturaţi-vă jocului din cadă al copilului. Dacă vrea să toarne apa dintr-o cană, lăsaţi-l să toarne şi să tot toarne. De fiecare dată când repetă acţiunea, el învaţă mai mult. Când a învăţat tot ce avea nevoie, se va opri. Dacă bebeluşului îi plac poveştile, puteţi găsi cărţi de poveşti din material plastic, special concepute pentru

îmbăiere. Nu vă miraţi dacă îşi doreşte să asculte aceeaşi poveste de fiecare dată. Deşi dumneavoastră vă plictisiţi, el mai învaţă ceva nou de fiecare dată.

Pe măsură ce copilul începe să îşi arate din ce în ce mai mult interesul de a contribui la baie, lăsaţi-l. Felicitaţi-l că este capabil să facă asta. Într-un final, va trebui să îl ajutaţi doar cu părţile la care nu poate ajunge. În timp ce curăţaţi zona genitală a copilului folosiţi cuvintele corespunzătoare: „acum spălăm vulva (sau scrotul, pentru un băiat). Trebuie să spălăm cu o mişcare dinainte-înapoi, astfel încât să nu te îmbolnăveşti”. Abordarea dumneavoastră directă îi va arăta că aceasta este o parte a corpului care trebuie tratată cu respect (ca şi restul corpului lui) şi nu cu teamă, mirare sau tăcere.

Dacă nu vă simţiţi confortabil să folosiţi termenii anatomici – penis şi scrot, vulvă şi vagin – este în regulă să folosiţi şi termenii mai puţin formali. Pentru că, una peste alta, foarte puţini copii cresc ştiind că burtica lor este de fapt abdomenul lor! Dar termeni evazivi de genul „acolo jos” sau altele creează copilului impresia că organele lui genitale sunt ceva misterios, interzis, posibil periculos şi mai mult ca sigur incitant. Pe termen lung, este mai sănătos pentru copii să îşi dezvolte o gândire realistă în legătură cu organele lor sexuale.

Momentul băii este un prilej în care copiii pot învăţa despre limite. Există multe lucruri în legătură cu care copiii mici pot lua decizii – de exemplu, cât de mult să mănânce la cină – dar baia nu este unul dintre acestea. Chiar dacă bebeluşul urăşte băile, el tot trebuie să se cureţe. În cazul în care copilului îi place cada, el tot trebuie să iasă din ea după un timp rezonabil petrecut acolo. Momentul îmbăierii poate deveni foarte uşor o bătălie a voinţei, cu bebeluşul în lacrimi şi cu nervii dumneavoastră întinşi la limită.

Pentru ca lucrurile să meargă mai bine, încercaţi în primul rând să priviţi lucrurile din punctul de vedere al copilului dumneavoastră. Dacă acesta se joacă, baia ar putea reprezenta o întrerupere nedorită. Mulţi copii au probleme când vine vorba de „schimbarea vitezei”,

trecerea de la o activitate la alta. Pentru a face tranziţia mai uşoară oferiţi-i un avertisment din timp: „în cinci minute vom merge să facem baie, aşa că pregăteşte-te să îţi pui lucrurile deoparte”. Repetaţi anunţul şi la trei, două şi un minut. Dacă este nevoie, ajutaţi-vă copilul să strângă şi să se pregătească pentru următoarea activitate.

Copiii mai mari se opun băii deoarece temperamentul lor înnăscut îi face să fie sensibili fizic şi să se împotrivească schimbării. Schimbarea temperaturii, umezeala, sunetele amplificate din baie şi mirosurile din baie pot să pară foarte neplăcute la început pentru un copil sensibil. Deseori după ce această reacţie a trecut, el chiar se va bucura de aceste momente, dar trecerea peste respingerea iniţială poate fi o adevărată luptă. Dacă ştiţi că probabil copilul va reacţiona într-o asemenea manieră, puteţi înţelege că el are nevoie de susţinere şi încurajări pentru a putea aştepta să treacă această reacţie negativă.

Copilul care se bucură de joaca în cadă reprezintă o altă problemă. Acordaţi-i o avertizare de două minute, de un minut şi de treizeci de secunde, pentru a vă ajuta copilul să se pregătească pentru următoarea activitate. Lăsaţi-l să ştie că nu este sănătos să stea foarte mult în cadă, iar când vine vorba despre sănătate şi siguranţă, nu există negocieri. Când stabiliţi o astfel de limită, este bine să fiţi înţelegători: „Ştiu că vrei să te mai joci, dar trebuie să ne oprim acum. Poţi face şi mâine baie”. Această stabilire de limite, calmă şi îngăduitoare, dar de necontestat, va învăţa copilul şi că vorbiţi serios, şi că veţi face orice ca el să fie în siguranţă chiar dacă face mofturi.

Scutecele

Schimbatul scutecelor este unul dintre acele lucruri pe care oamenii care nu sunt părinţi nu şi le pot imagina aşa de uşor. Nu este numai misterul de cum se poate să ţineţi de un copil care se agită în timp ce îi înfăşuraţi o bucată de pânză sau hârtie acoperită cu material plastic în jurul şoldurilor şi să o prindeţi cu un ac de siguranţă sau cu

bandă adezivă. Este şi ideea că, mai mult ca sigur, vă veţi mânji pe mâini cu substanţe la care aţi prefera chiar nici să nu vă gândiţi.

Ca proaspăt părinte, vă veţi mira cât de repede veţi trece peste orice idee dezgustătoare pe care aţi fi avut-o până în acel moment. Şi chiar dacă vă vine să credeţi sau nu, câteodată poate fi chiar distractiv. În vreme ce unii bebeluşi dispreţuiesc întregul proces, altora le place să îşi mişte picioarele şi să simtă aerul răcoros cum le atinge funduleţul. De obicei, în timpul schimbării de scutece, bebeluşii sunt treji şi într-o stare de socializare. În timp ce îl ştergeţi, este destul de uşor să îi gâdilaţi burtica, să faceţi bicicleta sau alte jocuri pe care le puteţi inventa.

Ca şi baia, schimbatul scutecelor este un moment grozav în care puteţi vorbi cu copilul dumneavoastră. Un lucru normal despre care să vorbiţi în vreme ce îi schimbaţi scutecele sunt părţile corpului: braţe, picioare, burtică, degete şi, de asemenea, fund, penis sau vulvă. Folosirea termenilor corecţi pentru organele sexuale este înţeleasă, chiar dacă bebeluşul mai are câteva luni până va începe să vorbească. Părinţii copiilor mai mari devin nervoşi când vine vorba să discute cu aceştia despre subiecte sensibile, cum ar fi de unde vin copiii şi, mai târziu, despre dragoste şi sex. Este mult mai uşor dacă discuţiile relaxate despre corp sunt un subiect normal în viaţa de familie încă de la început.

SCUTECE DE PÂNZĂ SAU DE UNICĂ FOLOSINŢĂ?

Presupunând că bebeluşul foloseşte 10 scutece pe zi – numărul exact depinde de mărimea, vârsta, dieta şi obiceiurile bebeluşului – veţi avea nevoie de 70 de scutece pe săptămână, în medie, într-o lună, se folosesc aproximativ 300 de scutece, sau în jur de 3 600 doar în primul an de viaţă al copilului. Asta înseamnă multe scutece!

Puteţi găsi cu siguranţă părinţi sau medici care

consideră una dintre variante – pânza sau de unică folosinţă – mai bună faţă de cealaltă. De departe majoritatea părinţilor nord-americani folosesc scutece de unică folosinţă. Dar ce este bun pentru alţii s-ar putea să nu fie bun şi pentru dumneavoastră şi pentru copilul dumneavoastră. Pentru unele familii, o combinaţie între cele două variante funcţionează foarte bine. Iată câţiva factori de luat în considerare.

Costurile

Cea mai ieftină opţiune este să cumpăraţi scutece de pânză şi să le spălaţi dumneavoastră. Ele costă între 1,5 şi 5$ şi veţi avea nevoie cam de trei duzini (cost total undeva între 50$ şi 180$); dacă adăugaţi şi costul învelitoarelor pentru scutece, detergentului şi apei calde, totalul se situează undeva între 300$ şi 800$ pe an. Există magazine cu livrarea prin poştă care comercializează toate tipurile imaginabile de scutece de pânză, de la cele care nu sunt decât un pătrat de bumbac absorbant, până la varietăţile high-tech cu elastic, şireturi şi agăţători, învelişuri cu aerisire şi buzunare speciale care să ţină materialul absorbant. Cu cât sunt mai deosebite şi mai sofisticate, cu atât costă mai mult.

Să plătiţi pentru a vi se livra scutece curate o dată sau de două ori pe săptămână vă scuteşte de spălarea lor. Aceste servicii costă între 600$ şi 900$ pe an, în funcţie de zona unde locuiţi, cantitatea de scutece şi tipul de înveliş ales. Unele servicii necesită ca dumneavoastră să cumpăraţi scutecele, în vreme ce altele oferă ele scutecele. De obicei, vă este oferit şi un coş pentru ele.

Costul scutecelor de unică folosinţă este similar cu costurile serviciilor de scutece, cam 600$ – 900$ pe an. Puteţi economisi bani folosind cupoane, reduceri, cumpărând în cantităţi mari şi evitând firmele de renume. Cu toate acestea, există un cost ascuns la acest tip de scutece. Este destul de scump să scăpaţi de ele. Costurile de îndepărtare a materialelor solide sunt în general suportate de guvern şi apar în taxele noastre. Unele

municipalităţi chiar plătesc părinţii să folosească scutecele de pânză pentru că este mai ieftin decât să aibă de-a face cu scutecele de unică folosinţă în gunoaie.

Comoditate

Mulţi părinţi consideră că în această luptă, scutecele de unică folosinţă câştigă fără drept de apel datorită comodităţii folosirii lor. Cele de unică folosinţă sunt mai uşor de fixat pe copil decât cele de pânză la care trebuie să fie folosite ace de siguranţă (deşi multe scutece de pânză noi folosesc benzi cu arici). Ele par să permită scurgerile şi mai puţin decât cele de pânză, deşi cred că mulţi susţinători ai scutecelor de pânză nu ar fi de acord cu această afirmaţie. Ele ar putea fi folositoare în special pe timpul nopţii când schimbările sunt mai puţin frecvente, şi o scurgere pe lângă scutec poate însemna că trebuie să schimbaţi şi pijamaua, aşternuturile, păturica şi husa saltelei.

Scutecele de unică folosinţă sunt cu siguranţă mai convenabile atunci când călătoriţi. Este mai uşor să aruncaţi un scutec folosit decât să căraţi după dumneavoastră unul de pânză murdar şi să găsiţi un loc unde să le spălaţi. Din acest motiv, este de folos să aveţi mereu câteva la îndemână, cu excepţia cazului în care vă opuneţi serios folosirii lor din motive ecologiste sau de sănătate.

DE LA PĂRINTE LA PĂRINTE

„Fiul meu este un copil care nu stă locului nici o clipă şi, din acest motiv, eu nu folosesc o măsuţă pentru a-l schimba de frică să nu cadă de pe ea. Pentru a-i schimba scutecul, mă aşez pe podea cu picioarele întinse în forma literei „V”. Îl pun pe el între picioarele mele şi le apropii de el în fiecare parte, astfel încât să nu se poată mişca în lateral. Apoi, mă strâmb puţin la el şi el este mulţumit.”

— **kkcarrino,** pe site-ul DRSPOCK.COM

Bineînţeles că nu trebuie să spălaţi scutecele de unică folosinţă. Dar nu ar trebui nici să le împăturiţi şi să le aruncaţi, pur şi simplu. În primul rând, ar trebui să aruncaţi în toaletă orice material solid din ele pentru a evita cât mai mult deversarea de materii fecale umane în gropile de gunoi. (În multe locuri este ilegal acest lucru, deşi nu am auzit niciodată ca legea să fie aplicată când vine vorba de scutece.)

Există şi alte probleme cu scutecele, bineînţeles. Trebuie să le căraţi de la magazin, şi dintr-un motiv necunoscut parcă mereu rămâneţi fără tocmai în cel mai nepotrivit moment, cum ar fi în mijlocul nopţii. Trebuie să duceţi şi gunoiul în mod frecvent fiindcă altfel va mirosi îngrozitor, indiferent câte discuri odorizante veţi pune în găleata de scutece.

În ceea ce priveşte scutecele de pânză, va trebui să le înlocuiţi mai des – lucru care este probabil şi mai sănătos pentru copilul dumneavoastră. Dacă folosiţi un serviciu de spălare a scutecelor, va trebui să le pregătiţi pe cele murdare şi să le duceţi afară pentru a fi luate; de asemenea, va trebui să le căraţi pe cele curate în casă. Dacă vi le spălaţi dumneavoastră, trebuie să ştiţi că va trebui să faceţi cam trei sau patru rolări pe săptămână. Mulţi părinţi descoperă că trebuie să treacă scutecele de două ori prin ciclul de clătire, altfel bebeluşilor le vor apărea iritaţii.

Eficienţa

Scutecele de unică folosinţă absorb într-adevăr mai multă urină, dar schimbarea mai deasă a scutecelor de pânză are acelaşi efect. În comparaţie cu cele de unică folosinţă, care au straturile superioare din material plastic, straturile externe ale scutecelor de pânză permit o mai bună circulaţie a aerului, menţinând astfel pielea mai uscată. Pe de altă parte, scutecele de pânză sunt mai predispuse scurgerilor. Învelitorile de material plastic reduc din scurgerile nedorite, dar împiedică, astfel, circulaţia aerului.

Scurgerile reprezintă o problemă în special în cazul copiilor care sunt duşi la creşă, unde riscul trecerii unei infecţii de la un copil la altul este ridicat. Unele centre chiar sfătuiesc părinţii să nu folosească scutece din pânză.

Există mai multe metode prin care puteţi să îmbunătăţiţi eficacitatea scutecelor din pânză. Puteţi folosi două scutece sau să folosiţi o „dublură” specială, o bucată mai mică de pânză absorbantă care se pune în scutecul normal. La băieţi, această „dublură” este mai eficientă dacă este poziţionată în faţă, în vreme ce la fetiţe dacă este poziţionată în spate. Puteţi, de asemenea, cumpăra şi căptuşeli pentru scutece, care sunt bucăţi din material ce lasă urina să treacă prin ele, dar împiedică fecalele să atingă scutecul. Acestea creează, de asemenea, şi un spaţiu între pielea copilului şi scutec, permiţând o mai bună aerisire şi împiedică umezirea excesivă a pielii. Şi puteţi să le aruncaţi, pur şi simplu, în toaletă o dată cu orice este în ele.

Impactul asupra mediului

Pentru fabricarea şi împachetarea scutecelor de unică folosinţă se utilizează cantităţi considerabile de celuloză, petrol şi energie. Poate chiar mai important, ele ocupă spaţiu în gropile de gunoi, cam 3% după unele estimări. Acest procent s-ar putea să nu pară mare decât atunci când vă gândiţi că scutecele nu sunt decât un produs din mii şi ele sunt folosite numai de bebeluşi, care alcătuiesc numai un segment mic din populaţie. Iar ele conţin şi mult material plastic, care se descompune foarte încet (aceasta este adevărat chiar şi pentru noul aşa-numit material plastic biodegradabil).

Şi scutecele din pânză au un anumit impact asupra mediului. Ele necesită apă şi energie pentru a fi spălate. Multe companii care se ocupă cu spălatul scutecelor folosesc, de obicei, detergenți puternici şi înălbitori pentru a evita răspândirea infecţiilor, iar apa folosită pentru clătire este poluantă. Dacă folosiţi un astfel de serviciu, trebuie să luaţi în calcul şi poluarea aerului şi consumul de carburant

al maşinilor de transport.

Deci, ce tip este cel mai potrivit când vine vorba de protecţia mediului? Întrebarea legată de relativitatea impactului asupra mediului a scutecelor de unică folosinţă şi a celor din pânză a cauzat o mare agitaţie în urmă cu câţiva ani. După ce grupuri de protecţie a mediului au publicat un studiu în care arătau costurile scutecelor de unică folosinţă, companiile producătoare au venit cu propriul lor studiu care susţinea că impactul asupra mediului este aproximativ egal. Există experţi de ambele părţi ale baricadei.

Îngrijorări legate de sănătate

Erupţiile provocate de scutece afectează marea majoritate a bebeluşilor cel puţin de câteva ori. Erupţiile minore sunt deranjante, dar nu periculoase. Cu toate acestea, ele pot deveni infecţii cutanate, aşa că este cel mai bine să le preveniţi pe cât posibil. Mai multe studii au arătat că scutecele de unică folosinţă sunt mai eficiente când vine vorba de prevenirea iritaţiilor. Cu toate acestea, trebuie să vă păstraţi un punct de vedere sceptic, din moment ce majoritatea acestor studii sunt finanţate de către companii producătoare de scutece de unică folosinţă. Dacă le schimbaţi mai des, scutecele reutilizabile pot funcţiona la fel de bine, dacă nu chiar mai bine.

Majoritatea scutecelor de unică folosinţă conţin o substanţă chimică ce reţine urina sub formă de gel. Gelul, o substanţă albă ce seamănă cu sarea când este uscat, se scurge câteodată. Nu există nici o dovadă că gelul ar fi periculos pentru copil, deşi unii bebeluşi ar putea fi sensibili la el sau la alte substanţe folosite în procesul de fabricaţie. Dacă bebeluşul are o erupţie, cel mai probabil este că aceasta este cauzată de o substanţă folosită la fabricarea scutecului în sine.

Există motive de îngrijorare legate de o cu totul altă problemă de sănătate ce afectează numai băieţii. Deoarece scutecele de unică folosinţă se închid mai ermetic şi nu permit o circulaţie bună a aerului, rezultatul este o mai

mare temperatură a pielii. Acest lucru este important deoarece înseamnă că scrotul şi testiculele aflate în scrot au o temperatură mai ridicată. Iar testiculele trebuie să fie relativ mai reci pentru a funcţiona corespunzător. Deşi băieţeii sunt la ani depărtare de maturitatea sexuală, testiculele sunt totuşi ocupate cu producerea celulelor sexuale, îngrijorarea este că o temperatură mai ridicată a testiculelor cauzată de scutecele de unică folosinţă ar putea avea ca rezultat pe termen lung o mai slabă fertilitate. Pentru mine, această îngrijorare are sens. Dar este totuşi încă doar o teorie.

ALTE ACCESORII PENTRU SCUTECE

O dată ce aţi trecut peste dilema scutece de unică folosinţă sau scutece de pânză, restul deciziilor când vine vorba de scutece ar trebui să fie uşor de făcut. Veţi avea nevoie de un loc convenabil şi igienic unde să îi schimbaţi scutecele copilului, să îl ştergeţi şi să îl ungeţi, şi un loc unde să aruncaţi scutecele murdare. Un coş de scutece reprezintă, de asemenea, o necesitate.

Mesele speciale pentru schimbat sunt un lux practic

Deşi sunt un lucru indispensabil într-o creşă, mesele speciale pentru schimbat scutecele nu sunt neapărat o necesitate. Puteţi să schimbaţi scutecele copilului pe un pat sau pe un prosop pus pe jos. Oricare dintre aceste poziţii va fi însă solicitantă pentru spatele dumneavoastră. O masă bună pentru schimbat este înaltă, este solidă, are suprafaţa, barele şi marginile căptuşite, şi are şi o bandă de siguranţă. Spaţiul de depozitare pentru scutece, îmbrăcăminţi pentru scutece, şerveţele şi unguente reprezintă un plus. O masă care se poate transforma într-o măsuţă de toaletă reprezintă o investiţie pe termen lung.

Şerveţelele folosite pentru şters ar trebui să fie moi, rezistente şi să nu conţină substanţe iritante

Când alegeţi şerveţelele pentru şters bebeluşul, trebuie să luaţi în considerare moliciunea şi rezistenţa lor. Cele preumezite vă mai economisesc timp. Pentru a mai economisi nişte bani, puteţi să vi le realizaţi singuri dacă tăiaţi prosoape de hârtie pe care apoi le udaţi cu apă. Feriți-vă de şerveţelele care au în componenţă alcool, parfum sau alte substanţe chimice ce pot irita pielea copilului. Unele tipuri de şerveţele au aloe sau alte ingrediente din plante; probabil că nu fac nici rău, dar nici bine. Un încălzitor pentru şerveţelele de şters (costă cam 20$) este un aparat drăguţ, dar nu este o necesitate.

Unguentele ajută la protejarea pielii copilului

Un unguent bun chiar ajută la protejarea funduleţului copilului dumneavoastră. Vaselina normală este ieftină şi eficientă. Unguentele ce conţin oxid de zinc sunt, de asemenea, bune. Toate unguentele au la bază vaselina. Ele creează un strat impermeabil pentru funduleţul copilului dumneavoastră. Cremele sunt pe bază de ulei şi apă. Ele nu funcţionează la fel de bine ca unguentele pentru că permit apei să treacă şi urina le spală. Dacă funduleţul copilului nu este iritat, puţin ulei pentru copii ar putea fi tot ceea ce aveţi nevoie pentru a-l menţine aşa.

Găleata pentru scutece vă ajută la menţinerea curăţeniei

Nu există o găleată pentru scutece care să nu miroasă de loc, decât dacă nu a fost folosită. Multe sunt livrate împreună cu odorizante, care emană propriul miros caracteristic. Pentru scutecele din pânză pe care le spălaţi dumneavoastră, umpleţi recipientul cu apă cam până la jumătate. Adăugarea unui sfert de cană de înălbitor sau de oţet, sau una-două linguriţe de borax poate reduce din mirosuri şi pete. Asiguraţi-vă că recipientul are un capac şi acesta se închide corespunzător, şi că la recipient nu poate

ajunge nici un copil. În caz contrar, există un adevărat risc de înec. Dacă folosiţi înălbitor, asiguraţi-vă că şi acesta este depozitat corespunzător. Copiii pot confunda cu uşurinţă sticlele albe de înălbitor cu sticle de lapte şi mulţi au suferit răni serioase pe tubul digestiv după ce au băut înălbitor.

O invenţie grozavă denumită „Diaper Genie” poate face mai uşoară aruncarea scutecelor de unică folosinţă, prin închiderea lor etanşă în material plastic ce menţine în interior orice germen şi miros. Acestea costă între 25$ şi 35$, şi va trebui să cumpăraţi pungi speciale pentru încă 10$ – 15$ pe lună. Ţineţi minte că scutecele împachetate în acest fel se vor descompune chiar mai greu.

Dacă apelaţi la serviciile de spălare a scutecelor, tot ceea ce trebuie să faceţi este să aruncaţi scutecul murdar cu totul în recipientul furnizat de firma respectivă. La scutecele de unică folosinţă trebuie să goliţi scutecul în toaletă, după care să-l aruncaţi la gunoi. Dacă uitaţi să duceţi punga de gunoi la fiecare câteva zile, atunci mirosul vă va readuce aminte cu siguranţă.

Genţile pentru scutece sunt o necesitate

O geantă bună pentru scutece are mult spaţiu, mânere solide şi poate fi spălată. Va trebui să puneţi în ea scutece, învelitori pentru scutece (acele învelitori impermeabile, dar care permit aerului să treacă şi care se prind fără ac, folosite o dată cu scutecele de pânză), o pungă din material plastic pentru scutecele murdare, şerveţele umede, unguente şi prosoape pentru a usca şi curăţa orice murdărie. Este bine să aibă loc şi pentru o pernuţă de schimbat care să facă bebeluşul să se simtă mai confortabil când este schimbat; multe genţi mai noi au o zonă ce poate fi folosită ca o măsuţă de schimbat şi care poate fi spălată. Este cel mai bine să aveţi la dumneavoastră şi un rând sau două de haine, cât şi o gustare şi lapte praf (asta, bineînţeles, dacă nu alăptaţi). Veţi dori să aveţi şi o jucărie sau două în caz că bebeluşul se plictiseşte. O curea pentru umăr vă ajută să aveţi mâinile libere.

TEHNICI DE SCHIMBAT SCUTECELE

Oferindu-vă aceste câteva sfaturi nu vreau să arăt că schimbatul scutecelor ar fi un lucru greu de făcut. De fapt, este chiar uşor. Cred că este important să spun acest lucru chiar de la început, astfel încât nici un tată să nu considere că poate scăpa dacă pledează pentru incompetenţă. Taţii pot schimba scutece chiar şi (dacă nu în mod special!) pe jumătate adormiţi în mijlocul nopţii. Cu toate acestea spuse, iată câteva tehnici şi sfaturi pe care ar trebui să le reţineţi:

• **Când şi cât de des ar trebui să schimbaţi scutecele?** Un moment bun este imediat după ce copilul a mâncat. Bebeluşii tind să elimine fecale imediat ce li s-a umplut stomacul (doctorii numesc asta reflexul gastro-colic). Cel mai bun moment să schimbaţi un scutec este cât de repede puteţi, imediat după ce s-a udat sau murdărit. Cu scutecele de unică folosinţă super-absorbante poate fi greu să vă daţi seama. Dacă scutecul începe să atârne de la greutatea urinei pe care a absorbit-o, este probabil timpul să fie înlocuit.

• **Ţineţi bebeluşul în siguranţă.** În fiecare an există aproximativ 3 000 de accidente (în SUA) produse când copilul s-a rostogolit de pe masa unde era schimbat. Acest număr este unul destul de alarmant. O bună regulă de reţinut este să nu vă îndepărtaţi de masă şi să nu vă lăsaţi copilul singur nici pentru un moment. În schimb, dacă trebuie să răspundeţi la telefon, luaţi bebeluşul după dumneavoastră în braţe. Dacă masa are o curea de siguranţă, folosiţi-o, dar nu vă bazaţi pe ea să vă împiedice copilul să nu cadă de pe masă.

• **Să aveţi totul pregătit.** Nu există nimic pe lume care să se compare cu momentul în care scoateţi scutecul copilului şi realizaţi că acesta este murdar, şi apoi vedeţi că şerveţelele de şters sunt în camera alăturată. Asta se întâmplă fiecărui părinte cel puţin o dată. Sunt convins de acest lucru. După asta, toţi învăţăm să fim mereu pregătiţi.

• **Menţineţi acele de siguranţă ascuţite.** Dacă

folosiţi clasicele scutece din pânză, asiguraţi-vă că acele de siguranţă sunt ascuţite mereu. Dacă nu se întâmplă aşa şi trebuie să apăsaţi mai tare ca ele să treacă prin material, este mult mai probabil să vă alunece mâna şi să înţepaţi pe cineva (ghiciţi pe cine?). Un truc bun este păstrarea acelor de siguranţă prin înţeparea lor într-un săpun. În acest fel, ele alunecă prin material mai uşor. Aruncaţi acele vechi, care au capetele din material plastic crăpate; nu sunt sigure.

• **Curăţaţi bine copilul.** La fetiţe, curăţaţi cu atenţie toate cutele pielii, permiţând apei să curgă printre labii pentru a curăţa intrarea în vagin. Ştergeţi din faţă spre spate pentru a elimina pe cât posibil riscul apariţiei infecţiilor vaginale şi urinare. La băieţi, imediat ce scoateţi scutecul, fiţi pregătiţi pentru cazul în care bebeluşul decide să urineze – mulţi părinţi au fost surprinşi de mica fântână galbenă! În timp ce ştergeţi copilul, ţineţi un şerveţel sau un scutec deasupra penisului pentru a evita să vă stropească. Dacă nu este circumcis, picuraţi puţină apă pe capătul penisului şi înlăturaţi uşor orice mizerie sau celule moarte. Nu încercaţi să trageţi înapoi de prepuţ. Va putea fi tras cu uşurinţă mai târziu, în general într-un an sau doi. La ambele sexe, dacă bebeluşul este prea murdar, o baie scurtă ar putea fi cea mai bună soluţie pentru a-l curăţa.

• **Aşteptaţi să se usuce.** Folosind o bucată de pânză moale, tamponaţi, nu frecaţi, zonele ude. Dacă frecaţi, veţi lăsa mici zgârieturi în piele ce vor permite să treacă acizi şi microbi, producând iritaţii. Odată ce pielea este uscată, aplicaţi un unguent bun (vezi pagina 240 pentru sfaturi) pentru a menţine umezeala la distanţă.

• **Acordaţi-i bebeluşului puţin timp de „aerisire” în fiecare zi.** Toţi copiii pe care i-am întâlnit adoră sentimentul de a nu avea scutece. Şi funduleţul unui bebeluş nu este niciodată atât de uscat într-un scutec precum este fără nimic. Aşezaţi bebeluşul pe un prosop moale pe o podea de linoleum sau de parchet, sau pe un plastic mai gros pus pe mochetă. (Ţineţi minte că plasticul subţire cum este cel de la pungile de plastic sau cel folosit

în bucătărie pentru împachetare reprezintă un risc de sufocare). Pe la vârsta de 12–15 luni, mulţi copii au destul control pentru a nu urina vreme de mai multe minute. Ştiind că îi veţi pune scutecul imediat ce va începe să urineze poate reprezenta destulă motivaţie să menţină controlul. Dacă vremea este plăcută, lăsaţi-vă copilul să se bucure de lumea exterioară cu nimic pe el decât, poate, o cremă antisolară.

• **Strângeţi bine.** Cu scutecele de unică folosinţă nu este foarte greu. Chiar dacă le puneţi invers, tot funcţionează destul de bine! (Indiciu: banda colorată merge, de obicei, în faţă!). Cu cele din pânză, cel mai bine este ca la început, cineva care se pricepe să vă arate cum trebuie prinse, apoi să experimentaţi singuri. Împăturiţi scutecele plate tradiţionale pe lung în trei, apoi depărtaţi partea de sus şi cea de jos în afară pentru a cuprinde mijlocul copilului. Când prindeţi acul, puneţi un deget între scutec şi bebeluş, astfel încât să nu îl înţepaţi.

• **Spălaţi-vă bine pe mâini.** După fiecare schimbare de scutec, spălaţi-vă foarte bine pe mâini. Acest lucru este întotdeauna cea mai bună metodă de prevenire a infecţiilor.

Schimbatul scutecelor la un copil care se agită

Unii copii sunt fericiţi să stea liniştiţi cât timp li se schimbă scutecele. Dacă sunteţi destul de norocoşi să aveţi unul dintre aceşti copii care stau cuminţi în acest moment, puteţi sări peste această secţiune. Dar majoritatea copiilor sunt neastâmpăraţi la schimbatul scutecelor. Se agită, dau din mâini şi din picioare, şi se rostogolesc, sau insistă să se ridice. Când încercaţi să îi ţineţi jos, se luptă cu dumneavoastră şi încep să ţipe de supărare. Aceşti copii, vă vine să credeţi sau nu, cresc şi devin copii şi adulţi perfect calmi şi manieraţi. Aşa că nu trebuie să vă îngrijoraţi prea mult de aceşti copii hiperactivi sau de necontrolat; trebuie doar să treceţi prin perioada de schimbat scutece fără să vă pierdeţi calmul – sau copilul de pe masa de schimbat scutece. Iata câteva sfaturi care să vă ajute:

• Să aveţi totul pregătit dinainte: scutece, şerveţele pentru şters (deschideţi cutia), unguent (deşurubaţi capacul), o cârpă pentru uscat şi, dacă folosiţi scutece din pânză, ace de siguranţă sau un înveliş protector.

• Dacă folosiţi scutecele din pânză, puneţi înainte acul la scutec şi, pur şi simplu, trageţi-l ca pe nişte pantaloni. Sau folosiţi un înveliş pentru scutec cu arici sau cu cureluşe.

• Puneţi deasupra locului unde îl schimbaţi o jucărie care să atârne (dar la care să nu ajungă). Păstraţi o zornăitoare sau o altă jucărie captivantă doar ca ocupaţie pentru schimbat.

• Cântaţi-i, vorbiţi-i sau puneţi-i o melodie care îi place – orice care să îi distragă atenţia!

• Includeţi schimbatul scutecului într-un joc simplu şi stupid, cum ar fi „Unde este burtica? Uite burtica”. Bebeluşii nu pot râde de plăcere şi să urle de supărare în acelaşi timp.

• Cereţi ajutorul unui alt adult sau copil dacă puteţi. Un copilaş în vârstă de patru ani poate să vă ajute ţinând bebeluşul ocupat; unul în vârstă de şase ani poate să îl împiedice să se rostogolească de pe masă în timp ce dumneavoastră vă concentraţi asupra prinderii scutecului.

• Dacă bebeluşul insistă să se ridice, lăsaţi-l! Cu puţin exerciţiu îi puteţi pune scutecul şi cu el ridicat, sau chiar întins pe burtă.

Spălarea scutecelor şi a hainelor murdare

Fie că folosiţi scutece de unică folosinţă sau din pânză, este imposibil să evitaţi să umeziţi sau să murdăriţi aşternuturi, haine, pături sau prosoape. În cazul scutecelor, este o idee bună să le clătiţi înainte (toaleta serveşte de minune acestui scop), şi să le spălaţi separat de celelalte rufe.

• Folosiţi apă caldă, pentru a omorî cât mai mulţi microbi.

• Folosiţi un detergent de rufe puţin parfumat sau chiar neparfumat. Dacă folosiţi detergent pudră, asiguraţi-vă că

acesta se dizolvă complet, astfel încât să se elimine complet la clătire.

• Adăugaţi în apa de spălare o ceaşcă de înălbitor cu clor sau două linguriţe de borax pentru a combate germenii (ţineţi minte, însă, că unii copii pot fi sensibili la clor, aşa că aveţi grijă la semnele de iritare a pielii).

• Asiguraţi-vă că totul este clătit bine. Chiar şi doar un pic de săpun rămas în scutec sau bluziţă poate irita pielea copilului. Mulţi părinţi ajung să clătească hainele copilului de două sau de trei ori.

• Puteţi adăuga jumătate de ceaşcă de oţet alb la ultimul ciclu de clătire pentru a înmuia scutecele şi lenjeria, şi pentru a le face mai absorbante.

• Uscaţi scutecele, hainele şi aşternuturile la temperaturi ridicate sau la soare. Nu le lăsaţi să rămână umede, asta nu face decât să favorizeze dezvoltarea mucegaiului.

ERUPŢIILE DE SCUTEC

Indiferent de câtă atenţie daţi schimbării scutecelor, probabil că bebeluşul dumneavoastră va avea cel puţin o dată o erupţie cauzată de scutec. Aceste erupţii pot avea multe cauze şi sunt de diferite tipuri. Dar nu trebuie să ştiţi decât despre câteva, pentru a putea să vă descurcaţi în marea parte a timpului.

Erupţiile iritante

La acestea se referă marea majoritate a oamenilor când vorbesc despre erupţiile de scutec: înroşirea şi sensibilitatea pielii în zona funduleţului şi interiorul coapselor, cauzate de iritaţiile produse de urină şi fecale, cât şi de frecarea dintre zonele pielii care sunt expuse. Erupţia este de obicei mai gravă pe zonele expuse. Dacă veţi privi sub cutele pielii coapselor la un bebeluş şi între fese nu veţi găsi de obicei erupţii pentru că aceste zone nu sunt expuse urinei. Cel mai bun mod de a preveni şi trata această problemă este de a schimba cât mai des scutecele

şi lăsa bebeluşul cât mai mult timp cu funduleţul gol, aşa cum au fost descrise mai devreme în acest capitol. Unguente pe bază de vaselină sau cu oxid de zinc ajută la protejarea pielii împotriva iritaţiilor ulterioare. Nu ştiu de existenţa nici unui medicament care să trateze în mod special erupţiile. Pielea are doar nevoie de timp pentru a se vindeca.

Dacă observaţi apariţia erupţiilor imediat după schimbarea tipului de scutec folosit (de la o altă firmă, de exemplu) sau după folosirea unui nou detergent sau înălbitor, acestea ar putea fi provocate datorită reacţiei la o substanţă chimică. Revenirea la vechiul tip de scutece, două sau trei cicluri de clătire sau renunţarea la balsamul de rufe ar putea reprezenta unele soluţii.

Erupţii cu diaree

Diareea este foarte acidă şi iritantă. Veţi găsi erupţiile cauzate de diaree în aceleaşi zone ca cele produse de urină, dar de asemenea şi între fese şi în zona anusului. Dacă sunt severe, poate exista şi o slabă sângerare. Tratamentul este asemănător cu cel pentru erupţiile iritante, împreună cu orice tratament pe care doctorul îl prescrie pentru diaree. La copiii hrăniţi cu biberonul, o mică iritaţie în jurul anusului este normală chiar dacă nu există diaree. În general, aceasta dispare după ce alimentele solide încep să facă parte într-o măsură mai mare din dieta bebeluşului.

Infecţiile micotice

Dacă o erupţie nu se ameliorează cu tratamentul normal, atunci copilul ar putea suferi de o infecţie micotică, cu *Candida* (candidoză) sau cu *Monillia.* Erupţiile de scutec cauzate de ciuperci au un aspect particular. Au, în general, o culoare roşie-aprins, au margini ascuţite, spre deosebire de cele iritante al căror contur se pierde treptat în culoarea pielii. Acestea sunt, în general, mici zone rotunde, roşii şi dureroase de jur-împrejurul principalei zone centrale. Erupţiile sunt de obicei mai accentuate pe partea interioară

a coapselor şi între pliurile pielii, unde pielea este în special umedă.

Infecţiile micotice sunt mai predispuse să apară dacă bebeluşul tocmai a început să ia antibiotice. Antibioticele omoară bacteriile cauzatoare de probleme (patogene), dar şi bacteriile folositoare din intestine. Odată ce bacteriile sunt decimate, ciuperca se poate înmulţi extrem de rapid, cauzând infecţia. Aftele sunt infecţii bucale cu aceleaşi ciuperci care produc erupţiile candidozice. Aftele arată ca mici pete albe, „de lapte” care nu se spală sau nu dispar dacă sunt frecate (vezi pagina 165). Dacă bebeluşul prezintă atât o erupţie de scutec, cât şi o aftă, cel mai probabil amândouă infecţiile sunt cauzate de aceeaşi ciupercă.

Infecţiile micotice sunt foarte neplăcute pentru bebeluşi, dar nu sunt periculoase şi, în general, sunt uşor de tratat. În mod normal, doctorul vă va prescrie un medicament antimicotic, cum ar fi Nistatinul. Acesta se găseşte ca unguent pentru funduleţ şi soluţie pentru aftele bucale. Trebuie, de asemenea, să menţineţi zona infecţiei de sub scutec uscată şi curată, schimbând scutecele în mod frecvent şi permiţând o aerisire cât mai bună şi mai frecventă.

Vezicule şi alte erupţii

Infecţiile cutanate pot produce erupţii în zona scutecului cu vezicule sau cruste. Veziculele pot fi pline cu un lichid clar sau tulbure. Crustele pot fi de culoare roşu-aprins, neagră sau de culoare mierii. Aceste erupţii trebuie văzute de un doctor şi tratate imediat, altfel se pot răspândi, devenind o adevărată problemă. O regulă bună este că dacă o erupţie nu este clar provocată de o iritaţie (aşa cum am descris mai devreme), ar trebui verificată de medic pentru a fi sigur că nu este prezentă nici o infecţie.

Schimbatul scutecelor şi sănătatea sexuală

Schimbatul scutecelor ridică probleme care îi fac pe unii părinţi să se simtă stânjeniţi. În vreme ce vă curăţaţi

băiatul, acesta are o erecţie. Sau o dată ce îi îndepărtaţi scutecul, mâinile fetiţei dumneavoastră ajung la vulvă. Aceste comportamente pot sugera răspunsuri sexuale specifice adulţilor, dar de fapt nu sunt nici măcar pe aproape. Spre deosebire de adulţi, bebeluşii nu dau atenţie senzaţiilor ce le pot avea în zonele genitale. Erecţiile nu sunt un semn al stimulării sexuale, ci reflexe la schimbarea de temperatură, la frecare, umplerea vezicii sau alte senzaţii interne. Atingerea organelor genitale de către un bebeluş este diferită de masturbarea unui adolescent, deoarece bebeluşii nu au fantezii sexuale. Organele genitale nu sunt decât părţi ale corpului plăcute la atins, aşa cum sunt lobii urechilor, genunchii sau degetele de la picioare.

Deşi explorarea zonelor genitale de către bebeluş nu este sexuală în sensul care îl are la adulţi, schimbările scutecelor vă oferă o oportunitate să transmiteţi unele valori către copilul dumneavoastră. Dacă îi spuneţi fiicei „nu” când îşi atinge vulva, îi transmiteţi că este un lucru greşit, rău, sau poate periculos în legătură cu această parte a corpului. Dacă vă grăbiţi să îi îndepărtaţi mâinile şi să acoperiţi zona ruşinoasă, îi transmiteţi acelaşi mesaj.

Pe de altă parte, dacă transmiteţi un mesaj neutru „văd că îţi place să îţi atingi vulva” după care vă continuaţi treaba de a-i schimba scutecul, îi transmiteţi că este în regulă să vorbiţi despre organele genitale. Pe măsură ce creşte, foarte probabil că vor apărea, de multe ori, întrebări despre organele genitale şi sexualitate. Stabilind de la început că dumneavoastră nu aveţi nimic împotrivă să discutaţi despre aceste probleme va face mai uşor pentru copil să aducă în discuţie astfel de subiecte mai târziu când va avea ceva de întrebat sau o nelămurire. Şi, cu fiecare conversaţie, aveţi şansa să vă transmiteţi propriile valori legate de sexualitate. A nu vorbi despre acest subiect nu face ca întrebările şi nelămuririle copilului să dispară; înseamnă doar că nu veţi avea şansa să vă ajutaţi copilul să se descurce cu ele.

Deprinderea folosirii toaletei

Când vă gândiţi la momentele în care vă veţi învăţa copilul să folosească oliţa sau toaleta, vedeţi lumina de la capătul tunelului sau vedeţi doar întunericul din acesta? Vestea bună este că mulţi copilaşi învaţă să folosească oliţa cu uşurinţă şi sunt mândrii de realizarea lor. Partea proastă este că acesta este un proces lung şi frustrant. Toată lumea a auzit de copii care refuză să renunţe la scutece şi de cei care folosesc oliţa pentru toate în afară de pentru ce a fost concepută.

Nici faptul că nu există o singură metodă „corectă” nu este de ajutor. Dacă aţi fost atenţi la sfaturile membrilor din familie, sfaturile medicului copilului, şi ale experţilor care scriu cărţi, probabil aţi realizat că există ceva neconcordanţe. Poate fi greu să cerneţi printre toate acestea pentru a găsi pe cele care au sens pentru dumneavoastră.

Am să încerc să vă fiu de ajutor. În secţiunile care urmează, vă voi vorbi despre diferitele abordări, voi discuta despre avantajele şi dezavantajele fiecăreia şi despre capcanele ce pot apărea. Fiecare metodă funcţionează pentru ceva timp, iar nici una pe care eu să o cunosc nu merge mereu. Lucrul important este să decideţi care abordare se potriveşte cu dumneavoastră şi cu bebeluşul dumneavoastră. Cel mai probabil, dacă sunteţi mulţumiţi de alegerea făcută şi vi se pare normal de aplicat, ea va fi încununată de succes.

Înainte să începeţi, totuşi un cuvânt despre cuvinte: pentru a putea să vă învăţaţi copilul să folosească toaleta, va trebui să puteţi vorbi cu copilul dumneavoastră despre ceea ce se întâmplă folosind termeni ce nu sunt prea grei pentru acesta. „Urinare” şi „defecare” sunt cuvinte prea lungi şi prea grele pentru ca el să le înţeleagă şi să le folosească. În secţiunile care vor urma, voi folosi cuvintele „pipi”, „caca”, dar nu contează ce cuvinte veţi alege atâta timp cât vă simţiţi confortabil să le pronunţaţi.

DE LA PĂRINTE LA PĂRINTE

„Nu vă lăsaţi ameţiţi de părinţii care se laudă cu cât de uşor şi de repede a învăţat copilul lor să folosească oliţa – fiecare copil este diferit, în general se zice că fetiţele sunt mai uşor de învăţat decât băieţii, dar asta nu s-a întâmplat la mine în familie. Fiţi doar răbdători şi totul va veni de la sine”

— **jensmom,** pe site-ul DRSPOCK.COM

ANTRENAMENTUL PRIN REFLEX

La începutul secolului al XX-lea, în Statele Unite ale Americii, bebeluşii erau învăţaţi să folosească toaleta utilizând antrenamentul prin reflex. Conform experţilor de atunci, mamele trebuiau să îşi ducă bebeluşii la toaletă de mai multe ori pe zi, conform unui orar strict, şi să îi stimuleze să urineze. Reacţia va deveni una reflexă, aşa cum un câine este învăţat să saliveze la sunetul unui clopoţel.

O metodă mult mai puţin rigidă de antrenament prin reflex, ce are un efect mai mare asupra copiilor, este deja tradiţională în multe părţi ale lumii. Începând cu primele luni de viaţă, atunci când o mamă realizează că bebeluşul este pe cale să aibă nevoie la toaletă, ea îl duce la oliţă şi încearcă să prindă urina sau scaunul. În acelaşi timp, ea scoate un sunet gen „psssssss”. După un timp, începe să îl ducă la oliţă în mod regulat de mai multe ori pe zi, în special imediat după masă, când scoate, de asemenea, sunetul, şi aşteaptă ca bebeluşul să facă. Atunci când acest lucru se întâmplă, ea îl laudă.

Pentru a înţelege cum funcţionează aceste metode, poate fi de ajutor să ştiţi modul de acţiune al reflexelor. Pentru a putea urina, muşchii vezicii urinare trebuie să se contracte, în vreme ce alţi muşchi care împiedică urinarea trebuie să se relaxeze. Şi cu defecaţia este acelaşi proces, cu o grupă de muşchi ce trebuie să se relaxeze, în vreme

ce altă grupă să se contracte. Aceşti muşchi sunt controlaţi reflex. Există şi alţi muşchi care sunt controlaţi voluntar. Toţi devenim conştienţi de ei când avem nevoie să ne ducem la toaletă, dar nu putem merge imediat.

Antrenamentul constă în realizarea unei conexiuni în creierul copilului între oliţă, prezenţa mamei, sunetul special, şi urină sau fecale. Oricând primele trei sunt prezente (oliţa, mama şi sunetul special), cel de-al patrulea va urma. După mai multe repetări, reflexele copilului devin antrenate, astfel încât atunci când este dus la oliţă şi mama scoate sunetul special, el va face pipi şi caca. În acest fel, un copil poate renunţa la scutece la vârsta de 12–15 luni.

Avantaje şi dezavantaje

Avantajul clar este că puteţi scăpa de scutece mai devreme. Dezavantajul este că necesită destul de mult efort la început. Trebuie să fiţi mereu acasă cu copilul dumneavoastră pentru ca oliţa să nu fie niciodată prea departe. Multe dintre lucrurile normale ale vieţii moderne – cum ar fi plecatul la cumpărături – pot sta în calea acestei metode. Un copil antrenat prin această metodă rămâne dependent de dumneavoastră (sau de un alt adult) pentru drumuri frecvente la oliţă.

Un al dezavantaj ar fi că există posibilitatea ca efectul antrenamentului să nu fie permanent. Dacă deveniţi aşi în a reuşi să vă daţi seama când trebuie să folosească oliţa, s-ar putea să consideraţi că aţi reuşit să îl învăţaţi cu oliţa înainte de prima lui aniversare. Cu toate acestea, o dată ce începe să umble mai mult şi scaunele devin mai puţin previzibile, tot antrenamentul dispare.

În comparaţie cu metodele prezentate în continuare, şansa de apariţie a urinatului în pat mai târziu este mai mare.

ŞEZI! STAI! PIPI!

La acest lucru se gândesc mulţi părinţi când vine vorba de deprinderea folosirii oliţei. Aşteptaţi 15 sau 16 luni până

când copilul poate merge binişor. Apoi, de câteva ori pe zi, atunci când credeţi că el are nevoie să facă pipi, îl duceţi la baie, îi scoateţi scutecul şi îl puneţi pe toaletă. El va sta pe toaletă până va face sau va trece ceva timp (să zicem 15 minute) – sau până va începe să facă scandal. Treaba dumneavoastră ca părinte este să îl ţineţi pe toaletă.

O variantă a acestei abordări este strategia „pur şi simplu, scutecele dispar". Începeţi prin a cumpăra o pereche de chiloţei speciali pentru copii, decoraţi cu figurile din desenele animate preferate ale copilului dumneavoastră. Când decideţi că este pregătit, îl anunţaţi că este destul de mare pentru „pantalonii de băiat mare". Schimbaţi scutecele cu chiloţeii şi îi spuneţi că acum trebuie să înceapă să facă la oliţă sau la toaletă. Apoi îi reamintiţi de mai multe ori pe zi că trebuie să se ducă şi să încerce să facă pipi. Când aveţi impresia că are nevoie, îl duceţi în baie şi îl aşezaţi pe oliţă. Aşteptaţi rezultatul şi lăudaţi-l în cazul unei reuşite.

Avantaje şi dezavantaje

Această abordare are cele mai bune rezultate în cazul unor părinţi răbdători şi insistenţi, şi al copiilor care vor să le facă pe plac şi pot sta mult timp pe toaletă pentru a face acest lucru. Deseori, însă, rezultatul este mult mai puţin pozitiv.

Copilului s-ar putea să nu îi convină să fie întrerupt din activitatea distractivă pe care o făcea în acel moment pentru a fi aşezat pe toaletă pentru o perioadă ce îi poate părea infinită. S-ar putea să nu aibă nici o idee despre ceea ce se aşteaptă de la el să facă, sau cum să o facă. În aceste cazuri, atât părinţii, cât şi copilul vor deveni frustraţi. După ce îşi udă pantalonii speciali de mai multe ori şi este certat pentru asta (sau, pur şi simplu, are impresia că şi-a dezamăgit părinţii), copilul decide cel mai probabil că scutecele sunt mai sigure. Câteodată, această situaţie denaturează în boicotul oliţei care poate dura luni de zile.

Părinţii care nu au răbdare sunt înclinaţi să încerce să grăbească procesul, pedepsindu-şi copilul pentru

eventualele „accidente”. De exemplu, ei ameninţă să îi ia noua pereche de chiloţei, şi să îi pună iar scutece „ca la bebeluşi”. Aproape întotdeauna această strategie nu are şanse de reuşită. Pedepsele îl pot învăţa pe un copil că a-şi uda patul nu este bine, dar nu îl învaţă cum să nu îl ude. Primul pas în golirea vezicii este relaxarea muşchilor pelvini. Dacă în momentul în care se află pe oliţă un copil este stresat, acest lucru poate fi dificil sau chiar imposibil. Cu cât stă mai mult pe toaletă, cu atât devine mai încordat. Apoi, când în sfârşit se ridică de pe toaletă, este atât de fericit că a scăpat încât întregul său corp se relaxează şi el urinează în chiloţei sau scutec. Din punctul de vedere al părinţilor, copilul este încăpăţânat sau răzbunător, aşteptând în mod intenţionat să facă atunci când nu mai este pe oliţă. Este uşor de observat cum o modalitate ineficientă de învăţare a copilului să folosească toaleta poate duce la supărare şi nefericire, sau chiar abuz în unele cazuri rare.

O ABORDARE CONCENTRATĂ PE COPIL

Acum patruzeci de ani, marele pediatru american, dr. T. Berry Brazelton, şi-a dat seama că bebeluşii pot învăţa să meargă la toaletă fără a trebui să fie forţaţi, certaţi sau pedepsiţi. Dacă părinţii ar aştepta până când copilul este pregătit din punct de vedere al dezvoltării atât fizice, cât şi emoţionale, apoi ar permite copilului să stabilească ritmul, majoritatea copiilor ar învăţa să folosească toaleta la o vârstă rezonabilă, cu mult mai puţin stres şi mai puţine incidente sau alte probleme. Această abordare inovatoare şi sensibilă, pe care dr. Brazelton a numit-o „concentrată pe copil”, este acum acceptată de majoritatea pediatrilor şi medicilor de familie ca cea mai bună metodă de abordare.

Cheia este să începeţi antrenamentul doar în momentul în care copilul este pregătit din punct de vedere al dezvoltării. Aceasta se întâmplă de obicei cam la vârsta de 20–30 de luni, dar poate mai târziu pentru unii şi mai devreme pentru puţini. Semnele că bebeluşul este pregătit

includ:

• Copilul poate merge singur până la oliţă şi se poate aşeza pe ea în siguranţă. El chiar poate să vă ajute să îşi dea jos chiloţeii sau scutecul.

• Copilul a început să identifice senzaţia de umplere a vezicii sau a rectului ce îi semnalizează că trebuie să meargă la toaletă, şi vă poate spune acest lucru prin cuvinte sau semne.

• Câteodată, scutecele sunt uscate atunci când ar trebui să le schimbaţi (un semn al maturizării vezicii urinare).

• Copilaşul dumneavoastră prezintă un oarecare interes pentru activităţile pe care dumneavoastră sau un frate mai mare le aveţi în baie.

• Copilul este capabil, cel puţin câteodată, să coopereze când îl rugaţi să facă un lucru, cum ar fi să îi spuneţi să îşi ia pantofiorii. S-ar putea să manifeste un nou interes în aranjarea lucrurilor – jucării, haine.

• Copilaşul manifestă, de asemenea, un nou interes pentru oliţa din material plastic pe care aţi cumpărat-o acum câteva luni şi care, de atunci, stă într-un colţ retras al sufrageriei dumneavoastră.

Procesul de învăţare urmează acest plan: pe la vârsta de 18 luni, cumpăraţi o oliţă din material plastic şi îi spuneţi că este scaunul lui special. În acelaşi timp, dacă nu chiar mai devreme, îi permiteţi să vină cu dumneavoastră la baie pentru a vedea ce faceţi dumneavoastră acolo. Îl încurajaţi să stea pe oliţă cu hainele pe el şi îl recompensaţi cu laude şi o poveste, sau cu o prăjitură când face asta. Îi explicaţi că toaleta şi oliţa au aceeaşi întrebuinţare. Dacă bebeluşul se opune, nu insistaţi. Este liber să vină şi să plece când doreşte.

După ce copilaşul s-a obişnuit să stea pe oliţă, vreme de o săptămână, cu toate hainele pe el, încurajaţi-l să se aşeze pe oliţă fără scutec (de obicei, scoaterea scutecului este pentru un bebeluş o mare bucurie!). Dar nu încercaţi să îl convingeţi să facă la oliţă. Odată ce el s-a obişnuit să stea pe scaunul lui special, îl aduceţi acolo de fiecare dată când are scutecul plin şi îi arătaţi că oliţa este pentru ca să ţină

pipi şi caca. Din nou, aşteptaţi ca el să se obişnuiască cu această idee. Abia după aceasta îl încurajaţi să stea pe oliţă când are nevoie să facă. În final, când chiar face în oliţă, îl lăudaţi pentru că este „mare”, având, însă, grijă să nu faceţi totuşi prea mare caz din asta. Copilaşilor le place să creadă că îşi urmează propriile dorinţe, şi nu că îndeplinesc toate dorinţele părinţilor.

După ce copilul a reuşit să facă în oliţă, puteţi să îl duceţi la oliţă de câteva ori pe zi pentru a-l prinde când are nevoie. După aproximativ o săptămână, când el este fericit să meargă la oliţă cu dumneavoastră, puteţi începe să îl lăsaţi din când în când fără scutec, cel mai bine în nişte pantalonaşi lejeri ce pot fi traşi şi ridicaţi cu uşurinţă. Încurajaţi-l să folosească singur oliţa când are nevoie. Poate va trebui să îi reamintiţi, dar nu îl forţaţi, şi nici nu îl criticaţi în cazul unor accidente. În acest moment, majoritatea copiilor sunt foarte mândri de abilitatea lor de a se putea duce la toaletă singuri.

De-a lungul întregului proces, vă încurajaţi copilul, dar înaintaţi în propriul lui ritm. Nu există nici un orar fix. Dacă simţiţi că el se opune, renunţaţi pentru o perioadă de câteva săptămâni sau chiar luni. În special între 12 şi 18 luni, copiii dezvoltă o ataşare faţă de fecalele lor, şi îi deranjează să le vadă cum dispar. Dacă realizează că dumneavoastră sunteţi porniţi să controlaţi când şi unde să dispară, mai mult ca sigur se vor împotrivi. Cam după vârsta de 18 luni, aceste sentimente dispar şi copiii sunt pregătiţi să continue cu antrenamentul pentru deprinderea folosirii toaletei.

Avantaje şi dezavantaje

Copiii care învaţă să ţină controlul momentelor de toaletă câştigă mai mult decât doar un funduleţ uscat. Ei se simt mândri de noua lor realizare. Au învăţat cum să se abţină când este nevoie, şi cum să facă atunci când pot. Prin câştigarea dreptului de a purta lenjerie de „copii mari”, ei au făcut un mare pas către independenţă.

Dovezile că această metodă concentrată asupra

copilului este foarte eficientă apar, în principal, din propriile cercetări ale dr. Brazelton. Din 1 170 de copii ai căror părinţi au fost învăţaţi să folosească această metodă, 80% au fost obişnuiţi să nu mai poarte scutece pe durata zilei la vârsta de doi – doi ani şi jumătate, iar majoritatea (din nou 80%) nu mai făceau noaptea în pat până la vârsta de trei ani. La vârsta de cinci ani, puţini (sub 2%) sufereau de constipaţie, udau patul sau aveau alte probleme legate de toaletă, cu mult sub media naţională.

De curând, însă, un alt pediatru a raportat că la aproape 20% dintre copiii pe care îi are în îngrijire şi care au fost învăţaţi cu o astfel de metodă în care nu se pune presiune asupra copilului, le-a apărut o problemă pe care el o numeşte „refuzul de a defeca”. Aceasta se întâmplă atunci când un copil foloseşte oliţa pentru a face pipi, dar atunci când are şi scaun, insistă să aibă scutecele pe el. Acest comportament îi înnebuneşte pe părinţi. Singura diferenţă dintre aceşti copii şi alţii de vârsta lor este că ei învaţă mai târziu să folosească toaleta pentru defecaţie.

Eu bănuiesc că unii sunt, pur şi simplu, mai puţin doritori să renunţe la scutece. Părinţii lor, urmând sfatul standard, aşteaptă şi tot aşteaptă ca bebeluşii să preia iniţiativa. După o perioadă în care nimic nu s-a întâmplat, părinţii încep să îşi împingă de la spate copiii. Dacă bebeluşii se încăpăţânează să nu facă nimic, are loc o confruntare. De obicei, problema dispare de la sine. În unele cazuri, însă, soluţia este ca părinţii să renunţe la insistenţe şi, pur şi simplu, să îşi pună din nou copiii în scutece. În câteva săptămâni până la câteva luni majoritatea copiilor decid să accepte oliţa.

Probabil cea mai mare problemă a acestei abordări este că „a merge în pasul copilului dumneavoastră” nu înseamnă destul de repede. Şi există şi motive bune pentru care să vă faceţi copilul să renunţe la scutece mai devreme decât mai târziu. S-ar putea să fiţi îngrijoraţi că grădiniţa nu vă va accepta copilul în scutece (deşi, bineînţeles, multe dintre aceste grădiniţe acceptă schimbatul scutecelor ca parte a slujbei). Dacă folosiţi serviciile unei bone sau ale

unei alte persoane care să aibă grijă de copil acasă, s-ar putea să simţiţi presiune din partea acesteia să treceţi mai repede peste faza cu schimbatul scutecelor. Sau s-ar putea să aşteptaţi un alt copil şi nu vă surâde ideea să schimbaţi două rânduri de scutece în vreme ce mai aveţi şi alte probleme de rezolvat.

O ABORDARE DIDACTICĂ

Vă puteţi învăţa bebeluşul să folosească oliţa independent, fără mustrări şi pedepse, şi fără a aştepta ca el să preia iniţiativa. Principalul lucru pentru a aplica această metodă este din nou să aşteptaţi până când copilul va fi pregătit (ca şi cu metoda concentrată pe copil), şi apoi să aplicaţi o întreagă colecţie de lecţii, toate deodată.

O bună descriere a acestei metode a apărut într-o carte scrisă în anii ‘70, numită „Cum să îţi înveţi copilul să folosească toaleta în mai puţin de o zi” *(Toilet Training in Less Than a Day),* scrisă de Nathan Azrin şi Richard Foxx. Autorii, ambii de profesie psihologi, au prezentat pas cu pas o metodă de deprindere a copilului cu folosirea toaletei, prin care acesta să fie învăţat să folosească oliţa şi să o golească în toaletă singur. În ciuda titlului cărţii, întregul proces didactic durează mai mult de o zi, deşi antrenamentul pe care se bazează totul durează doar câteva ore – mult mai rapid decât metoda descrisă anterior. După aceea, totul este reprezentat de lecţii care să îl determine pe copil să îşi perfecţioneze noile lucruri învăţate.

Cartea descrie programul de învăţare în detaliu. Eu vă voi prezenta bazele acestei metode, dar dacă doriţi să o folosiţi, ar trebui să cumpăraţi cartea (nu este foarte scumpă) şi să o studiaţi în detaliu.

Înainte de a începe cu adevărat antrenamentul, va trebui să vă asiguraţi că bebeluşul dumneavoastră este pregătit. De obicei, această metodă nu va avea efect dacă este aplicată înainte ca bebeluşul să aibă vârsta de 20 de luni, cam aceeaşi vârstă dacă aţi încerca metoda

concentrată asupra copilului. Semnele că acesta este gata sunt asemănătoare cu cele ale metodei precedente. Azrin şi Foxx prezintă aceste semne prin trei teste simple:

• **Controlul vezicii urinare.** Copilul dumneavoastră urinează o dată o cantitate mai mare în loc de a face des şi în cantităţi mici? Poate rezista mai multe ore cu scutecul uscat, arătându-vă, astfel, capacitatea lui fizică de a se abţine? Vă arată fie spunându-vă, fie stând într-un anumit fel că are nevoie la toaletă?

• **Controlul organismului.** Se poate deplasa singur? Poate lua în mână mici obiecte arătându-vă că are coordonarea necesară pentru a putea să îşi dea jos pantalonii şi să îi ridice?

• **Capacitatea de a urma indicaţii.** Poate copilul dumneavoastră să arate diferite părţi ale corpului la cerere (nas, ochi, gură, urechi etc.)? Va putea să vă urmeze indicaţiile să se aşeze şi să se ridice? Poate să vă aducă un obiect din altă cameră dacă i-l cereţi? Poate duce la îndeplinire o cerinţă din două comenzi „pune păpuşa în vagon” sau „ia cartea şi dă-i-o lui tati”?

Una dintre cele mai importante chei ale succesului când vine vorba de această metodă este pregătirea din timp. Trebuie să faceţi astfel încât să puteţi să îi acordaţi întreaga atenţie copilului dumneavoastră, fără întreruperi. Să pregătiţi mai multe recompense gustoase, inclusiv multe lucruri bune de băut. Trebuie să alcătuiţi şi o listă cu persoanele la care copilul dumneavoastră ţine. Această listă va include, spre exemplu, pe tati, bunica, unchiul Fred, cât şi personaje închipuite cum ar fi Mickey Mouse sau Barney. Când vă încurajaţi şi vă lăudaţi copilul, îi puteţi spune cât de mândri sunt fiecare dintre aceştia de el. Acesta este un lucru extrem de motivant. Înainte de ziua în care îl veţi învăţa baza, poate fi de ajutor să vă lăsaţi copilul să se obişnuiască cu oliţa, cu dumneavoastră în baie, şi cu cuvintele care vor descrie ceea ce se va întâmpla („pipi”, „caca”, „pantalonii jos”, „ud”, „uscat” etc.).

La învăţat se folosesc mai multe tehnici diferite. Acestea

includ simulatul cu ajutorul unei păpuşi, instrucţiuni verbale, ghidatul folosind mâinile, repetarea, lauda, recompense pentru momentele când nu este ud, şi consecinţe moderat de neplăcute (a vă grăbi să ajungă la oliţă şi exersarea repetată) pentru când este ud. De-a lungul întregului proces îi oferiţi atât recompense gustoase, cât şi laude, şi niciodată nu pedepsiţi sau mustraţi. Doar vă arătaţi nemulţumirea când bebeluşul udă patul, dar o faceţi în aşa fel încât să nu îl faceţi să îi fie ruşine. Ca rezultat al tuturor acestor lucruri, mulţi copii consideră activitatea ca interesantă şi distractivă.

Avantaje şi dezavantaje

Eu sunt impresionat de faptul că această metodă îmbină mai multe tehnici eficiente de învăţare şi motivare într-un mod puternic şi pozitiv. Este uşor de crezut că un copil care este apt din punct de vedere al dezvoltării poate învăţa tot acest lucru într-o singură zi, deşi eu nu am nici un fel de experienţă în ceea ce priveşte această abordare. Autorii au publicat şi un studiu care să le susţină afirmaţiile. Din 34 de copii, doar doi nu foloseau oliţa în mod independent după o perioadă de învăţare care a durat între 30 de minute şi două zile. O săptămână mai târziu, renunţaseră la scutece şi în proporţie de 99% nu avuseseră accidente. Deşi tehnica se concentrează pe urinat, majoritatea copiilor fac fără nici o stimulare şi caca.

Este important de realizat că această metodă nu garantează că scopul va fi atins mult mai devreme decât celelalte metode. Majoritatea copiilor nu vor putea începe antrenamentul mai devreme de vârsta de doi ani. Dar acesta ar putea fi încheiat mult mai rapid decât în cazul metodei concentrate asupra copilului.

Un posibil dezavantaj al acestei metode ar putea fi reprezentat de faptul că va trebui să cumpăraţi cartea celor doi şi va trebui să acordaţi atenţie detaliilor foarte specifice ale antrenamentului. Citirea cărţii de două sau de trei ori este probabil o idee bună (192 de pagini de lectură uşoară). În studiile publicate, în care părinţii au folosit metoda,

rezultatele au fost variabile. Unii părinţi au raportat că atunci când a fost vorba de criticat copiii pentru că aveau pantalonii uzi sau când i-au pus pe aceştia să exerseze mersul la oliţă de mai multe ori, ei au devenit foarte supăraţi. Când părinţii au folosit cartea şi au beneficiat şi de ajutorul unui psiholog pentru copii, însă, rezultatele au fost mult mai uniform pozitive.

Aşa că această carte nu este magică. Dar atâta timp cât menţineţi o atitudine pozitivă – fără pedepse, forţare sau mustrări – nu cred că îi veţi face copilului nici un rău. Dacă nu reuşeşte să înveţe pe cât de repede vă aşteptaţi sau pe cât de repede zice cartea că ar trebui, nu fiţi descurajaţi. Doar pentru că nişte specialişti au obţinut rezultate bune folosind această metodă nu înseamnă că şi părinţii fără nici un fel de calificare specială – chiar şi părinţii foarte buni – vor avea acelaşi succes. Dacă sunteţi dispuşi să oferiţi o pauză de câteva luni atât dumneavoastră, cât şi copilului dumneavoastră, puteţi încerca mai târziu. O altă opţiune este să apelaţi la un specialist în comportament care vă poate ajuta de-a lungul întregului proces.

Sfaturi practice

• **O oliţă este de ajutor când copilul abia învaţă.** Majoritatea copiilor nu prea se descurcă să îşi găsească echilibrul pe toaletele normale, picioarele atârnându-le în aer. Iar sentimentul de nesiguranţă nu face decât să le fie mai greu să se relaxeze destul pentru a face pipi.

• **Luaţi oliţa după dumneavoastră.** Când sunteţi pe drum şi aveţi şi copilul cu dumneavoastră, puteţi lua şi oliţa în portbagaj.

• **Înlăturaţi marginea de protecţie.** Dacă oliţa are o margine de protecţie pentru a nu stropi în jur, luaţi în considerare varianta să o înlăturaţi. Este foarte uşor ca băieţelul dumneavoastră să îşi zgârie penisul în ea şi, astfel, să devină foarte reticent în a învăţa să folosească oliţa.

• **Alegeţi haine plăcute la purtat.** Când faceţi trecerea la lenjerie intimă, alegeţi îmbrăcăminte care să îi

permită cu uşurinţă copilului să o dea jos şi să o îmbrace la loc. Astfel, va fi mult mai independent.

• Însoţiţi antrenamentul cu poveşti. Există multe cărţi cu imagini care să îi ajute pe copii să se obişnuiască să folosească oliţa. Printre preferatele mele sunt: „Everyone Poops" de Taro Gomi şi „Once Upon a Potty" de Alona Frankel.

CÂTEVA LUCRURI LA CARE SĂ VĂ GÂNDIŢI

Oricare dintre metode decideţi să o aplicaţi, iată câteva lucruri pe care ar trebui să le reţineţi:

• Mama dumneavoastră sau o altă rudă s-ar putea să aibă păreri diferite despre cum ar trebui să vă învăţaţi copilul să folosească oliţa. De exemplu, în vreme ce dumneavoastră consideraţi că sunteţi destul de relaxaţi în ceea ce priveşte această problemă, persoana respectivă ar putea considera că sunteţi „prea" relaxaţi. Cel mai bun mod de a aborda această problemă este să ascultaţi cu politeţe sfaturile pe care are să vi le dea acea persoană, iar apoi să faceţi cum consideraţi dumneavoastră că este mai bine. Pentru că, până la urmă, sunteţi părinte şi nici măcar vechile tradiţii de familie s-ar putea să nu fie eficiente când vine vorba de copilul dumneavoastră.

• Mulţi părinţi se tem că încercarea de a-şi învăţa copiii devreme să meargă la toaletă ar putea să le cauzeze acestora probleme psihologice. Nu există nici o dovadă care să ateste acest lucru. Însă, o abordare care este dură sau rigidă poate avea unele efecte psihologice negative.

• A învăţa cum să folosească o oliţă este doar o parte din antrenament. A învăţa cum să se şteargă (cu o mişcare dinainte-înapoi la fetiţe pentru a preveni infecţiile vaginale şi urinare) şi cum să se spele pe mâini este la fel de important.

• Din motive pe care nimeni nu le înţelege, fetele învaţă aceste lucruri cu câteva luni înaintea băieţilor. Dacă toţi prietenii dumneavoastră au fetiţe, iar

dumneavoastră aveţi un băiat, nu vă miraţi dacă dumneavoastră încă schimbaţi scutece, în vreme ce ei aleg chiloţei drăguţi.

• **În orice moment în care copilul face un progres de dezvoltare, este posibil să apară şi scăpări.** Nici cu toaleta nu sunt excluse. Puteţi să vă aşteptaţi la accidente chiar şi după ce a învăţat, şi, de asemenea, când este supus unui stres.

• **Mă credeţi sau nu, dar dumneavoastră, ca părinte, s-ar putea să aveţi sentimente confuze despre finalul perioadei de scutece.** Bineînţeles, este grozav să nu mai schimbaţi scutece. Dar mulţi părinţi simt şi ceva ca o mică pierdere după ce copiii lor fac acest pas în viaţă. Puteţi recupera din timpul pe care îl petreceaţi împreună în vreme ce îi schimbaţi scutecele, jucându**-vă** mai mult cu copilul dumneavoastră, uitându-vă la cărţi cu poze, mergând la plimbare şi, în general, bucurându-vă cu acesta în moduri în care nu puteaţi când amândoi eraţi atât de încurcaţi cu scutecele.

CUVÂNT DE ÎNCHEIERE

Am încercat să fac din această carte una practică, plină de sfaturi utile legate de subiecte de zi cu zi cum ar fi somnul, hrănirea şi scutecele. Dar aş vrea să închei cu un alt subiect care, în felul său, este la fel de fundamental ca şi celelalte: valorile.

Când îi întreb pe părinţi ce fel de adulţi îşi doresc să devină copiii lor, primul răspuns pe care îl primesc este, în mare, unul general: „Îmi doresc ca fiul meu să fie fericit şi să devină o persoană bună”. Apoi întreb: „Ce înţelegeţi prin „persoană bună?”. Acesta este momentul în care părinţii îmi spun ce este cel mai important pentru ei, valorile. Şi, ca părinte, valorile dumneavoastră vor colora fiecare parte a vieţii copilului dumneavoastră, cu mult înainte ca religia sau educaţia morală să intre în acţiune. Valorile trec la el prin modul în care îl ţineţi în braţe, vorbiţi cu el, îl hrăniţi, îl puneţi să doarmă, şi chiar prin modul în care îi schimbaţi scutecele.

Diferiţi părinţi au concepte diferite despre cum ar trebui să fie o persoană bună. Pentru unii, cel mai important este ca, odată ce creşte, copilul lor să fie deştept şi să aibă succes. Pentru alţii, respectul faţă de părinţi este cel mai preţuit. Dorinţa dumneavoastră ar putea fi un copil care când creşte să lupte pentru ceea ce este bine, să urmeze legile, să ţină la alte persoane, să aibă o familie mare, să creadă în Dumnezeu, să facă din lumea în care trăieşte un loc mai bun, sau cu totul altceva. Bineînţeles, idealul dumneavoastră poate include şi câteva calităţi, şi probabil chiar aşa şi este. Dar doar una sau două pot fi în capul listei. Care sunt acestea?

Indiferent care sunt valorile dumneavoastră părinteşti, mai mult ca sigur că lucrurile cu care aveţi de-a face în fiecare zi nu se află pe această listă. Nici un părinte nu îmi spune: „Îmi doresc ca fiul meu când va creşte să doarmă întreaga noapte” sau „Vreau ca fiica mea să devină o

persoană care să ştie să folosească toaleta”. Privirea per ansamblu poate face să evidenţieze unele dintre problemele imediate.

De asemenea, este important să rămâneţi concentraţi asupra rezultatelor pozitive, în loc să vă concentraţi pe cele negative de care vă temeţi. A păstra o gândire pozitivă este greu în zilele noastre. Ziarele şi emisiunile de televiziune ne umplu mintea de poveşti ale unor copii care au ales calea greşită. Când copilul dumneavoastră în vârstă de trei ani îşi distruge jucăria de supărare este normal să vă vină în minte povestea elevului care a deschis focul în şcoală săptămâna trecută. S-ar putea să fie nevoie să vă reamintiţi că bebeluşul dumneavoastră nu este acel adolescent groaznic de tulburat – este doar un prichindel supărat care încă nu a învăţat modurile pozitive în care să îşi manevreze supărarea.

Scopul dumneavoastră, fie el pozitiv sau nu, reiese cu putere prin cuvintele pe care le spuneţi. Când îi spuneţi copilului „Mămica vrea ca tu să te comporţi frumos” copilul dumneavoastră se gândeşte „Mami spune că pot să mă comport frumos”. Când însă îi spuneţi „Nu mai fi rău”, el gândeşte „Mami spune că eu sunt rău”. Imaginea copilului dumneavoastră pe care o aveţi în minte şi o transformaţi în cuvinte ajută la formarea adultului în care doriţi să se transforme copilul atunci când va creşte.

Bineînţeles că dumneavoastră nu aveţi control total al viitorului copilului dumneavoastră şi, de fapt, nici asupra prezentului. Există multe aspecte ale copilului dumneavoastră – temperament, talente, trăsături fizice – care, pur şi simplu, sunt ceea ce sunt. De asemenea, nu puteţi să controlaţi nici modul în care alţi adulţi şi copii îl tratează, în special când copilul dumneavoastră creşte. Dar în zonele cheie ale valorilor, ceea ce realizaţi dumneavoastră ca părinte este de mare importanţă. Copiii învaţă valori de la părinţii lor în două moduri: prin empatie şi prin învăţarea limitelor.

Empatia

La baza empatiei stă regula de aur – să îi tratezi pe ceilalţi aşa cum vrei ca ei să te trateze la rândul lor. Empatia este capacitatea de a te pune în postura unei alte persoane, de a vedea lucrurile din perspectiva acelei persoane şi de a simţi ce simte ea. Bebeluşii în vârstă de şapte – zece luni arată empatie – ei devin supăraţi sau îngrijoraţi atunci când cineva de lângă ei plânge, de exemplu. Când au cam 18 luni, ei îşi alină părinţii (şi câteodată chiar alţi fraţi) aducându-le ursuleţul sau păturica preferată dacă simt că aceştia sunt supăraţi sau necăjiţi. Pe la vârsta de trei ani, majoritatea copiilor pot identifica cu acurateţe poze în care copiii sunt supăraţi, fericiţi sau speriaţi.

Empatia este un instinct natural. Nu trebuie să îi înveţe nimeni. Dar când îi arătaţi unui copil că înţelegeţi şi că vă pasă de sentimentele lui, îi îmbunătăţiţi puterile empatice. Când vă trataţi copilul cu bunătate şi respect, el învaţă să abordeze lumea în acelaşi mod. Pe măsură ce copilul creşte, ideile lui despre ceea ce este bine şi ceea ce este rău devin mai complicate şi mai mature. Dar empatia pe care o aveai către el când încă era în scutece rămâne baza valorilor lui.

Limitele şi disciplina

Copiii au un instinct de a le păsa de sentimentele celor din jurul lor. Ei muncesc din greu pentru laude şi sunt, în general, dispuşi să renunţe la multe lucruri (de exemplu, suzete, scutece) pentru a obţine aprobarea părinţilor lor. În acelaşi timp, copiii (ca noi toţi, de altfel) vor ceea ce vor, când o vor. Aici intră în acţiune limitele.

Limitele învaţă copiii că acţiunile au şi consecinţe, şi nu pot avea întotdeauna ce îşi doresc. Obişnuitul cu limite începe de timpuriu. Un copil care este alăptat şi muşcă prea tare din mamelonul mamei învaţă că asta opreşte hrănirea brusc. Un copil căruia i se spune o poveste în fiecare seară învaţă că momentul poveştilor are şi un final

în fiecare seară. Despre stabilirea limitelor s-a vorbit în fiecare dintre capitolele cărţii – în ceea ce priveşte subiecte ca ora de culcare, mesele, accesele de furie ale copiilor etc. – deoarece, pur şi simplu, limitele sunt o parte integrantă a vieţii.

Nu pot să las subiectul limitelor fără a spune câteva cuvinte despre disciplină şi corecţia prin lovire a copiilor. Prin disciplină înţelegem a învăţa copiii ce pot face şi ce nu pot face. Disciplina eficientă implică multe rugăminţi, încurajări şi modele pozitive, o dată cu cantităţi mici de pedepse. Pentru copiii obişnuiţi cu acordul părinţilor lor, probabil cea mai eficientă metodă de pedepsire ar putea fi dezaprobarea lor. „Nu îmi place când desenezi pe pereţi”, spus pe un ton sever, face mai multe pentru a opri viitorul artist mural decât o palmă peste fund. Părinţii care tind să folosească pedepsele ca principală formă de disciplină ajung să aibă, în general, copii care se comportă în moduri nepotrivite frecvent, în special în cazul în care cred că nu vor fi prinşi.

Pălmuitul peste fund sau orice altă pedeapsă fizică nu sunt niciodată potrivite pentru copiii mici; ei, pur şi simplu, nu pot înţelege de ce iubiţii lor părinţi îi rănesc. Majoritatea părinţilor înţeleg asta şi nu ar lovi niciodată un bebeluş. Dar mulţi consideră că acestea sunt potrivite pentru copiii mai mari. Au existat multe discuţii printre medicii pediatri şi alţi specialişti, cât şi unele cercetări ştiinţifice, legate de problema corecţiilor fizice. Din câte îmi dau seama, concluzia este că nu pălmuitul peste fund este principala problemă – ci modalitatea în care este aplicat.

Copiii care sunt pălmuiţi peste fund în mod arbitrar şi cu cruzime ajung să fie supăraţi, fricoşi şi insensibili la necazurile celor din jur. Lovirea peste fund cu o paletă sau cu un alt obiect, sau lovirea unui copil în orice alt loc decât fundul, poate fi periculos (şi chiar ilegal). Pe de altă parte, copiii care sunt loviţi cu dragoste şi cu motiv – da, *este* posibil – în general nu au probleme. De exemplu, în cazul în care copilul dumneavoastră în vârstă de trei ani tocmai a fugit în stradă şi vreţi să îl faceţi să înţeleagă că *niciodată*

să nu mai facă asta, aţi putea alege să amplificaţi greutatea cuvintelor aplicând o corecţie peste fund. Nu zic că asta ar trebui să faceţi, ci doar că nu va provoca nici un rău.

Mulţi părinţi cresc copii excepţionali fără a-i lovi niciodată. Alţii îi lovesc ocazional şi aceştia ajung tot grozavi. Dar când părinţii vin la mine şi îmi spun că trebuie să îşi lovească peste fund copiii „tot timpul”, mă fac să mă gândesc că trebuie să găsească alte metode de a-şi învăţa copiii ce este bine şi ce este greşit. Limite consistente, ferme şi realiste, sunt cruciale; lovirea peste fund este opţională.

Aveţi încredere în dumneavoastră... şi distraţi-vă

Dr. Benjamin Spock şi-a început renumita carte cu aceste cuvinte: „Aveţi încredere în dumneavoastră, ştiţi mai multe decât credeţi”. El nu se referea aici doar la hrănire, spălare şi schimbatul scutecelor; el vorbea despre valori. Dacă sunteţi asemenea majorităţii părinţilor, deja ştiţi cum să alimentaţi empatia copilului dumneavoastră şi cum să stabiliţi limite sensibile. Instinctele şi bunul simţ vă vor servi ca îndrumători. Instinctele parentale îşi au rădăcinile în cele mai timpurii amintiri ale noastre. Ţinem minte cum era, copii fiind, să fim alintaţi şi iubiţi. Nu putem pune aceste amintiri în cuvinte şi nici nu avem nevoie. Oferim în mod natural aceeaşi iubire cu care am fost şi noi trataţi la rândul nostru.

Este diferit în cazul părinţilor care au avut o copilărie traumatizată – victime ale unor abuzuri, de exemplu. Ei nu se pot baza pe amintirile timpurii pentru a se îndruma ca părinţi. O mamă pe care am cunoscut-o şi care atunci când era mică fusese abandonată, nu putea suporta să îşi audă copilul plângând. Aşa că renunţă şi pleacă, iar copilul ei rămânea flămând. Un alt părinte care fusese abuzat când era copil, îşi pălmuia peste faţă copilul în vârstă de doi ani în mod regulat şi simţea că acesta era lucrul corect pe care trebuie să îl facă.

Am menţionat aceste cazuri triste deoarece, în mod

remarcabil, mulţi oameni care au fost abuzaţi când erau mici au reuşit, totuşi, să fie părinţi remarcabili. Pentru a evita să repete abuzul pe care ei l-au suferit, sunt atenţi la ceea ce fac şi iau decizii conştiente pentru a-şi trata copiii cu bunătate şi consistenţă. Ei nu se încred în totalitate în instinctele lor părinteşti. Dar se încred în dragostea pe care o poartă copiilor lor pentru a se transforma în părinţii pe care nu i-au avut niciodată.

Aşa că, în final, eu cred că „aveţi încredere în propria, persoană" este încă o frază fundamentală. Dar aş vrea să adaug o alta proprie: „Distraţi-vă!". Bebeluşii vin pe lume cu un indicator inclus care îi anunţă pe părinţii lor când sunt sănătoşi, în siguranţă, şi gata să înveţe: zâmbetul. Unii se exprimă prin râsete tari, alţii într-un mod mai tăcut şi mai concentrat, dar în oricare dintre cazuri, fericirea se vede în ochişorii lor. Când vedeţi acel luciu al ochilor, ştiţi că sunteţi pe calea cea bună. Chiar mai mult, căutaţi acele momente când bucuria copilului dumneavoastră este reflectată în propria bună dispoziţie – când vă distraţi împreună. În aceste momente alcătuiţi o bază bogată de amintiri pozitive care vă pot ajuta în momentele grele ce fac, de asemenea, parte din a creşte – prin separări, frică, plictiseală, frustrare, şi conflicte. Şi vă învăţaţi copilul cea mai importantă lecţie pe care o poate învăţa: în viaţă trebuie să împarţi bucuria şi alte sentimente celor din jur pe care îi iubeşti.

Sper ca această carte să vă folosească tuturor pe măsură ce aveţi grijă de copilul dumneavoastră – hrănindu-l, schimbându-l, alinându-l şi adormindu-l. Şi mai mult, însă, sper că vă va ajuta să aveţi încredere în propria persoană şi să vă distraţi împreună cu prichindelul dumneavoastră.